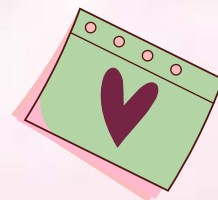


Chequeo de hábitos que cuidan

¿Cómo están tus hábitos?

Marca una opción por pregunta. Los ejemplos te ayudarán a identificar cada hábito.



1. VEGETALES



¿Incluyes vegetales en tus comidas principales?

Ej.: tomate, brócoli, zanahoria o espinaca.

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

6. ULTRAPROCESADOS



¿Limitas los productos ultraprocesados?

Ej.: snacks, galleta, dulces o comida rápida.

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

2. FRUTAS



¿Consumes frutas enteras durante el día?

Ej.: papaya, manzana, guineo o naranja.

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

7. SODIO



¿Limitas productos altos en sodio?

Ej.: embutidos, sopas instantáneas o enlatados.

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

3. FIBRA



¿Incluyes alimentos ricos en fibra?

Ej.: avena, lentejas o pan integral.

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

8. PROTEÍNAS



¿Incluyes proteína en tus comidas principales?

Ej.: pollo, pescado, huevo, yogur o frijoles.

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

4. HIDRATACIÓN



¿El agua es tu bebida principal?

Ej.: tomas agua al levantarte y entre comidas

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

9. DESCANSO



¿Tienes momentos de relajación sin celular y procuras dormir bien?

Ej.: apagar el celular antes de acostarte.

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

5. BEBIDAS AZUCARADAS



¿Limitas las bebidas con azúcar?

Ej.: sodas, jugos, té frío o energéticas.

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

10. MOVIMIENTO



¿Te mantienes en movimiento durante la semana?

Ej.: caminar, bailar, nadar o montar bicicleta.

☐ Siempre
2 pts

☐ A veces
1 pts

☐ Rara vez
0 pts

Este cuestionario es educativo. No realiza diagnósticos, no determina el riesgo de desarrollar enfermedades y no reemplaza una consulta médica o nutricional con un profesional idóneo.

NATURE'S BOUNTY®

Resultados y próximos pasos

1. Suma tus puntos

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	TOTAL		
	+		+		+		+		+		=	

Total (máximo 20 puntos)

16 a 20 Buen camino / 10 a 15 Puedes fortalecer / 0 a 9 Empieza con un cambio

2. Elige hasta tres acciones

1. VEGETALES

Agrega un vegetal a una comida principal.

6. ULTRAPROCESADOS

Son productos industriales con muchos ingredientes y aditivos. Reduce el que consumes más seguido.

2. FRUTAS

Deja una fruta visible y lista para comer.

7. SODIO

Compara etiquetas y elige opciones con menos sodio.

3. FIBRA

Incorpóralos poco a poco y acompáñalos con agua.

8. PROTEÍNAS

Añade una fuente según tus preferencias.

4. HIDRATACIÓN

Lleva una botella y crea momentos para beber agua.

9. DESCANSO

Reserva un momento sin pantallas y mantén un horario regular para dormir.

5. BEBIDAS AZUCARADAS

Cambia una bebida azucarada por agua.

10. MOVIMIENTO

Empieza con 10 a 15 minutos y aumenta poco a poco.

Recomendaciones generales

Prioriza el agua, los alimentos frescos, el descanso suficiente y el movimiento regular. Asiste a tus controles médicos y de nutrición. Si tienes una condición médica, utilizas medicamentos o presentas síntomas, consulta con un profesional idóneo.

Referencia general: Organización Mundial de la Salud. Alimentación saludable y actividad física.

NATURE'S BOUNTY®