

Si NO

1. ¿Prueba siempre la comida antes de añadir sal u otros condimentos?
2. ¿Utiliza el agua como bebida de elección para acompañar las comidas?
3. ¿Tiene cuidado con el tamaño de las raciones para comer sólo lo que se necesita?
4. ¿Hay presencia de cinco raciones de frutas y/o verduras por día en su alimentación?
5. ¿Es la fruta fresca el postre habitual y, de vez en cuando, los postres lácteos?
6. ¿Priorizan técnica de cocción con bajo contenido de grasa (plancha, vapor, horno, etc.)?
7. ¿En los descansos, en general, sacia las ganas de comer con pequeñas raciones de frutos secos, aceitunas, pan (bocadillos, galletas integrales), fruta o zumos naturales, y/o productos lácteos semi y/o desnatados?
8. En lugar del consumo de carne, ¿elige a menudo combinaciones de legumbres y cereales?
9. ¿Cuida la variedad en los menús, para que cada día sea distinto?
10. ¿Busca el equilibrio en la alimentación habitual del día a día y reserva para los festivos y ocasiones especiales las excepciones?
11. ¿Realiza alguna actividad física diaria; como caminar 30 minutos, ir en bici, nadar, ir al gimnasio, etc.?

**Cada respuesta afirmativa suma un punto; cuantas más respuestas afirmativas, más equilibrado es el estilo de vida. (Las respuestas negativas asociadas a hábitos poco saludables permiten identificar aquellos aspectos en que se puede mejorar)*

COMPROBAR EL ESTILO DE VIDA EN LA JORNADA LABORAL. RESULTADOS:

Si se han obtenido de 0 a 4 puntos:

Es tiempo de empezar a “equilibrarse” y a cuidarse. Esta guía permite encontrar la manera de mejorar. Marcarse un objetivo para incrementar la puntuación y aumentar la sensación de bienestar anima a continuar sumando.

Si se han obtenido de 5 a 8 puntos:

Va por buen camino. Ya se siguen muchos de los consejos de esta guía. Si se quiere conseguir un paso más para aumentar el bienestar, hay que fijarse en los aspectos a mejorar para obtener un excelente.

Si se han obtenido de 9 a 11 puntos:

¡Felicidades! Se “equilibra” la alimentación de forma excelente y se tiene un buen grado de bienestar. Se puede compartir esta guía con compañeros de trabajo, amigos o incluso hablar con el equipo de Dirección de la empresa para sensibilizar sobre la importancia de difundir un estilo de vida saludable.