

**1. Incluyo diariamente alimentos de todos los grupos (almidones, granos y cereales, frutas y vegetales, carnes, lácteos).**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**2. Al preparar las comidas en casa se utilizan condimentos naturales como ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano, ají, otros.**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**3. Evito consumir alimentos con alto contenido de sal, con condimentos artificiales o empaquetados en sobre, latas, frascos y cajeta.**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**4. Evito consumir alimentos fritos.**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**5. Evito las sodas, te fríos y bebidas azucaradas.**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**6. Consumo poco azúcar, dulces, pastillas, chocolates, helados y otros alimentos con alto contenido de azúcar.**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**7. Consumo diariamente frutas y vegetales.**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**8. Tomo por lo menos 8 vasos de agua al día.**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**9. Considero que mantengo un peso saludable, sin exceso de barriga.**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**10. Realizo todos los días 30 minutos de actividad física tales como: caminar, correr, trabajo en la casa o campo, hacer el jardín, bailar, subir lomas o escaleras y/o deportes.**

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	1	0

**SUMA DE PUNTAJE:** \_\_\_\_\_

**¿QUÉ SIGNIFICA TU PUNTAJE?**

Más de 40: Excelente, tienes una buena alimentación.

31 - 40: Buen trabajo, vas por buen camino.

21 - 30: Casi lo logras, esfuérate por cambiar lo que falta.

11 - 20: Alerta, debe mejorar su alimentación.

Menos de 11: Estás en la zona de peligro, has el cambio ya.

Sigue las Guías alimentarias para Panamá  
**¡COME SANO, MUÉVETE Y VIVE MEJOR!**