

# ¿MEDITERRANEAS?

Descúbrelo respondiendo las preguntas

- 1 ¿Tomas 5 piezas de fruta y verdura al día?
- 2 ¿Realizas actividad física todos los días?
- 3 ¿Tomas bollos, dulces y/o bebidas con gas sólo de vez en cuando?
- 4 ¿Comes pescado (≥ 2 raciones), huevos (2-4 raciones) y carne magra (2 raciones) por semana?
- 5 ¿Tomas 2 ó más productos lácteos al día?
- 6 ¿Comes legumbres 2 ó 3 veces por semana?
- 7 ¿Bebes entre 6 y 8 vasos de agua al día?
- 8 ¿Le dedicas más de 30 minutos a la comida y a la cena?
- 9 ¿Desayunas todos los días?
- 10 ¿Haces tres o más comidas al día?

a	b
Sí	No
Sí	No
Sí	No
Sí	No
Sí	No
Sí	No
Sí	No
Sí	No
Sí	No
Sí	No



Comidas 5 al día

 <p>Si todas tus repuestas son No... ¡Alerta! Tienes que cambiar ya tu alimentación y tus hábitos del día a día. Empieza por leer bien estas páginas.</p>	 <p>Si tienes mayoría de repuestas negativas, revisa tus repuestas y tu dieta diaria e intenta transformar las repuestas negativas en positivas.</p>	 <p>Si tienes mayoría de repuestas positivas, vas por buen camino. Revisa tus repuestas y tu dieta y hábitos diarios e intenta transformar tus repuestas negativas en positivas.</p>	 <p>Si todas tus repuestas son Sí... ¡Enhorabuena! Mediterraneas muy bien. ¡Sigue así!</p>
--	---	--	---