

Eso es, aquello que comes.

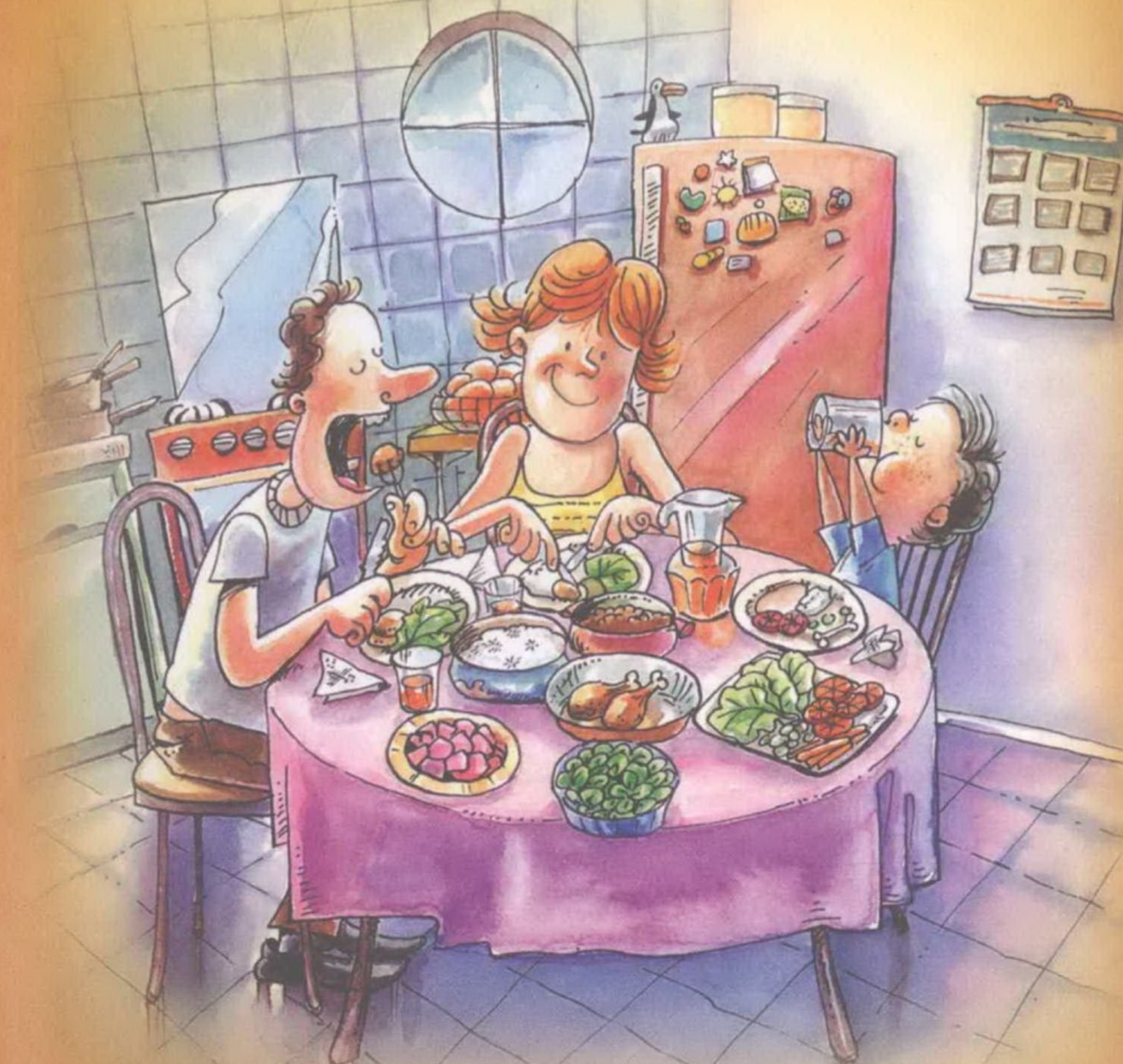
6. ¿Cuando usted come carne roja (de ganado), usted tira la grasa que aparece?
() si 😊😊 () no 😞😞😞
() no como carne roja o pollo (0 punto)
7. Pensando en los siguientes alimentos: frituras, embutidos como mortadela y chorizos, dulces, pasteles. ¿Acostumbra comer algunos destes?
() todos los días 😞😞😞😞
() de 4 a 5 veces a la semana 😞😞😞😞
() de 2 a 3 veces a la semana 😊😊
() menos que 1 vez a la semana 😊😊😊😊
() menos que una vez al mes 😊😊😊😊😊
8. ¿Cuál es el tipo de grasa mas usado en su casa para cocinar los alimentos?
() grasa animal o manteca 😞😞😞
() aceite vegetal como: soya, girasol, maíz, algodón o canola 😊😊
() margarina o grasa vegetal 😊
9. ¿Tienes costumbre de poner mas sal a la comida en su plato?
() si 😞😞😞 () no 😊😊
10. ¿Tienes costumbre de cambiar almuerzo o cena por meriendas?
() si 😞😞 () no 😊😊😊
() a las veces 😊
11. ¿Cuántas vasos de agua tomas al día?
() 0 😞😞😞 () menos de 1 😞😞
() 1 a 2 vasos 😊 () 3 a 4 vasos 😊
() 5 a 7 vasos 😊😊 () 8 o mas 😊😊😊
12. ¿Usted tiene el costumbre de consumir bebidas alcoholicas?
() diariamente 😞😞😞😞 () semanalmente 😞😞😞
() mensualmente 😞😞 () raramente 😊
() jamás 😊😊😊😊😊

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

Ministério
da Saúde



¿Como esta su alimentación?



Este teste es acerca de su alimentación.

* Se usted cree que mas de una respuesta este correcta, seleccione la que usted tiene costumbre de hacer cuando come.

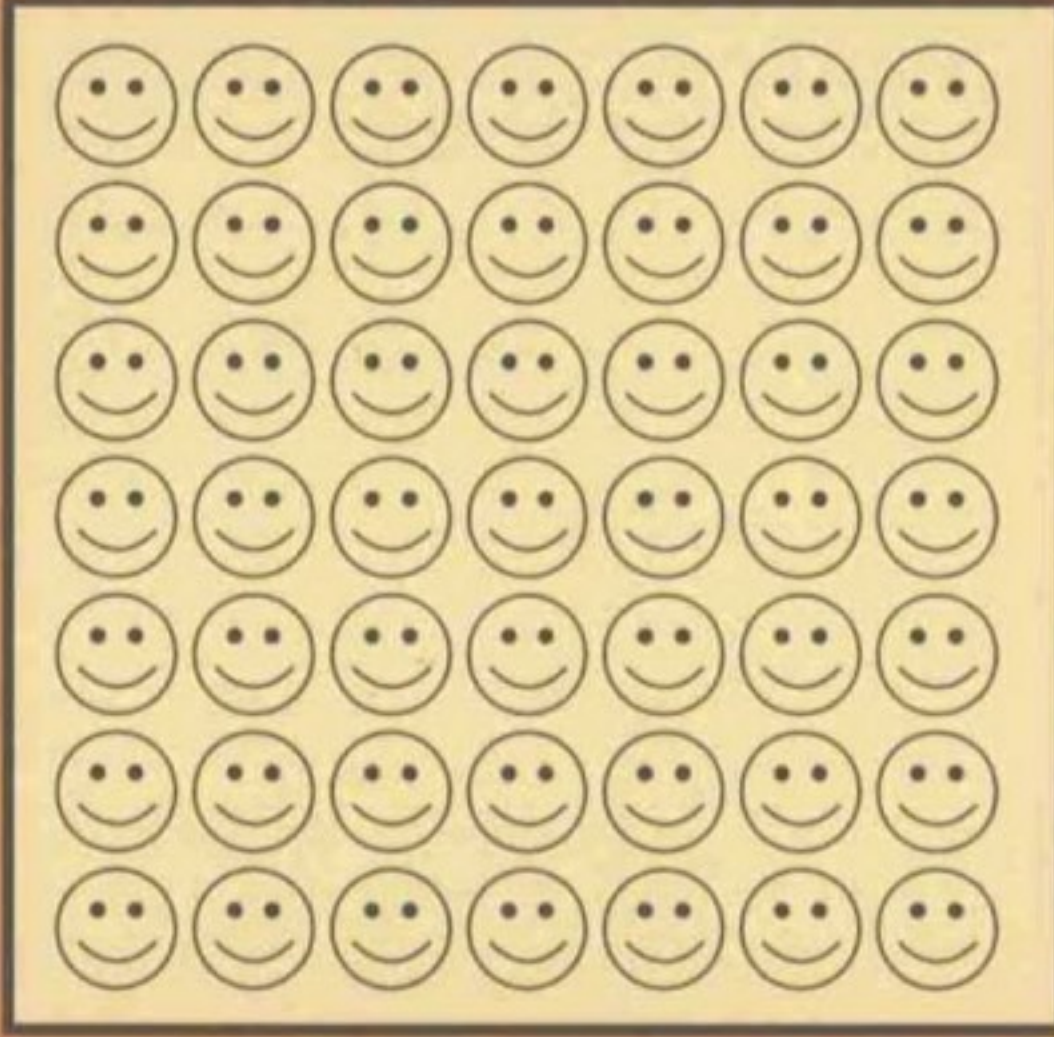
* Recuerda: conteste al que realmente come, y no al que gustaría o cree sea mejor.

* Si usted tenga dificultad para contestar, pida ayuda a alguien cerca de la familia, amigo o vecino.

* Marque solamente una respuesta. Vamos empezar.

1. ¿Cuántas frutas usted come o copas de jugo natural de frutas usted toma al día?
() no como fruta ni tomo jugo natural de fruta 😞😞😞
() 1 😊 () 2 😊
() 3 😊😊 () 4 o mas 😊😊😊
2. ¿Cuántas cucharadas de sopa de verduras o legumbres usted come al día?
() no como verduras o legumbres 😞😞 () 5 a 8 cucharadas de sopa 😊
() 1 a 4 cucharadas de sopa 😊 () 9 o mas cucharadas de sopa 😊😊😊
3. ¿Cuántas veces por semana usted come uno de esos alimentos: frijoles, lentillas, guisante, garbanzos o fava?
() ninguna 😞😞😞 () 3 veces 😊😊
() 1 vez 😊 () 4 o mas 😊😊😊
() 2 veces 😊
4. ¿Cuántas cucharadas de sopa de arroz, harina o macarrón usted come al día?
() ninguna 😞😞 () 6 a 10 cucharadas de sopa 😊😊
() 1 a 5 cucharadas de sopa 😊 () 11 o mas cucharadas de sopa 😊😊😊
5. ¿Cuántos pedazos de carne de buey, puerco, pollo, pez o huevos usted come al día?
() 0 a 1 pedazo o un huevo 😊
() 2 pedazos o 2 huevos 😊😊😊
() mas de 2 pedazos o mas de 2 huevos 😞😞😞

Ahora retorne a las respuestas y marque, el cuadro abajo, cuantas caritas alegres y cuantas tristes hiciste:



• Si usted marcó mas caritas alegres 😊, CONGRATULACIÓN. Usted está en el camino para una alimentación saludable. Mejor si buscas jamás quedarte parado. Baje del micro antes, danza, camine con el perro, trepe las escaleras.

• Si la cantidad de caritas tristes y alegres que usted marcó fue igual, vea donde marcó caritas tristes y tente hacer aquello que este en las respuestas con las caritas alegres. Recuerda que: una alimentación saludable debe ser bien variada. Además, coma todo con moderación, sin exagerar. El exagero es un enemigo de la salud.

• Si usted marcó mas caritas tristes 😞, su alimentación no está saludable. Cuidado. Observe si está comiendo frituras, sal, alcohol, dulces, pues poden lastimar su salud.

Aumente y varíe el consumo de frutas, legumbres y vegetales. Cómalos 5 veces al día.

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras. Coma al menos 4 cucharas de sopa de vegetales (verduras y legumbres) 2 veces al día. Ponga los vegetales en el plato del almuerzo y de la cena. Espese el desayuno con una fruta o una tajada de fruta y adicione una mas en las meriendas de la mañana y la tarde.



Coma frijoles al menos 1 vez al día, al mínimo 4 veces a la semana.

Los frijoles son un alimento rico en fiero. En la hora de las refecciones, ponga 1 conchada de frijoles en su plato, así usted estará evitando la anemia.

Reduzca el consumo de alimentos grasosos, como carnes con grasa aparente, chorizo, mortadela, frituras y salgaditos, para el máximo de 1 vez a la semana.

Retire antes de cocinar la piel del pollo, la grasa visible de la carne y el cuero del pez.

A pesar del aceite vegetal ser un tipo de grasa mas saludable, todo en exceso hace mal! El ideal es no usar mas que 1 lata de aceite al mes para una familia de 4 personas. Prefiera los alimentos cocidos o asados y evite cocinar con margarina, grasa vegetal o manteca.



Reduzca el consumo del sal. Retire el salero de la meza.

El sal de cocina es la mayor fuente de sodio en nuestra alimentación. El sodio es esencial para el funcionamiento del cuerpo, mas el exceso puede causar un aumento de la presión sanguínea, que llamamos de hipertensión. Los chicos y los adultos no necesitan mas que una pizca de sal al día. No ponga el salero en la mesa, así usted evita adicionar sal en la comida lista. Evite temperos listos, alimentos enlatados, carnes salgadas y embutidos como la mortadela, jamón, chorizo, etc. Todos tienen mucha sal.

Haga al menos 3 refecciones y 1 merienda al día. No salte las refecciones.

Para la merienda y postre prefiera frutas. Haciendo todas las refecciones, usted evita que el estomago se quede vacío por mucho tiempo y, reduciendo el riesgo de tener gastritis y de exagerar las cantidades cuando vaya comer. Evite "pellizcar", eso ayuda usted a controlar su peso.



10 pasos para una alimentación saludable.

Vamos presentar para usted los 10 PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. Eses pasos pueden y deben ser seguidos por toda la familia.

Usted ya contestó al teste sobre su alimentación y ya conoce los puntos flacos que deben ser mejorados. Escoja el paso que se aplica a suya situación y comience a tornar su alimentación mas saludable.

Usted NO debe intentar hacer todos los posos de una vez y también no es necesario la orden de los números. Escoja el que sea mas útil a usted e procure seguirlo todos los días. Caso en algún día no lo consigas, no desanime, tente otra vez el próximo día. Cuando sentir que el paso ya hace parte de su rutina, entonces comience a tentar otro.



Redusca el consumo de dulces, pasteles, galletas y otros alimentos ricos en azucar para el máximo de 2 veces a la semana.

Reduzca el consumo de alcohol y refrigerantes. Evite el consumo diario. La mejor bebida es el agua.



Aprecie sus refecciones. Coma lentamente. Haga de sus refecciones un punto de encuentro de la familia. No coma asistiendo a la TV.

Mantenga su peso dentro de los limites saludables - vea en el servicio de salud si tu IMC esta entre 18,5 y 24,9 kg/m².

El IMC (Índice de Masa Corporal) muestra si su peso esta adecuado a su altura. Es calculado dividiéndose el peso, en quilogramos, por la altura al cuadrado.

Para saber si el peso esta adecuado para su altura, necesitamos usar la tabela de clasificación abajo:

Valor del IMC	Clasificación
Menor que 18,5	Bajo peso
18,5 a 24,99	Normal
25 a 29,99	Sobrepeso
Mas que 30	Obesidad

IMC= $\frac{\text{Peso (en kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (en m)}}$



Sea activo. Acumule 30 minutos de actividades físicas todos los días. Camine por su barrio. Trepe las escaleras. No pase muchas horas frente a la TV.