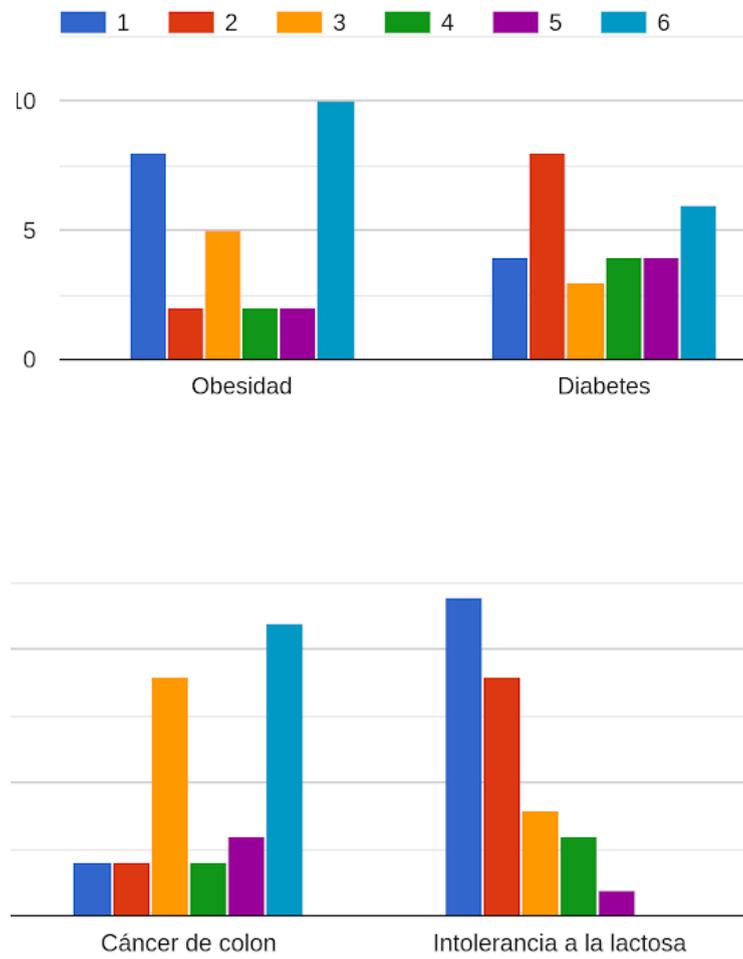
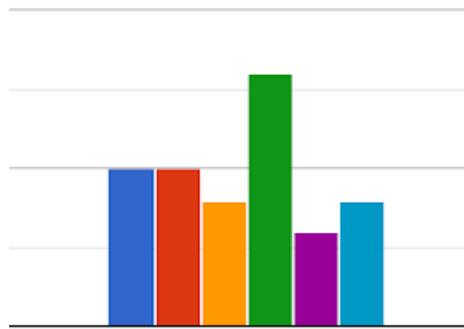
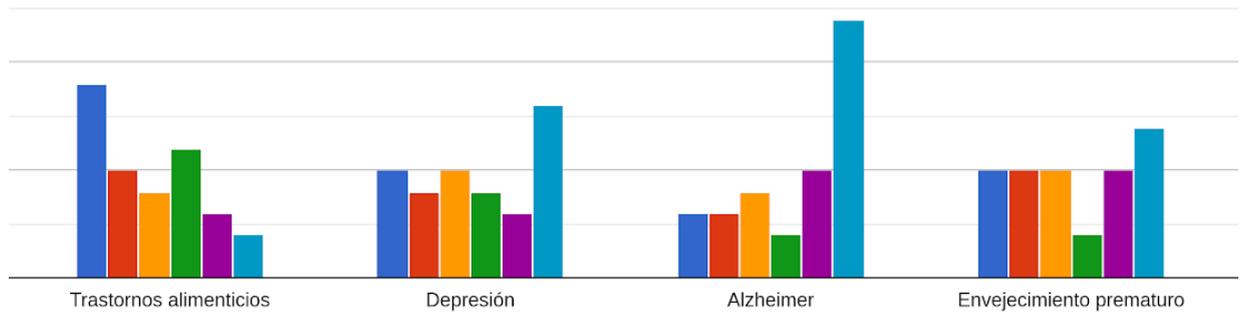


Pregunta 1: *En relación con la dieta, menciona el aspecto en tu dieta se centra especialmente*

Vegetales	14
Fruta	9
Agua	7
Menos grasas	2
Menos procesados y azucarados	5
Menos calorías	5
Menos alcohol	3
Proteína ( <b>pescado</b> y carne)	7
Nulo	1

Pregunta 2: Califica estas enfermedades según lo preocupado que estás por ellas (del 1 al 6)



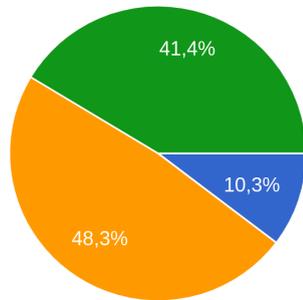


Problemas dermatológicos

### Pregunta 3: ¿Sigues una dieta específica?

¿Sigues una dieta específica?

29 respuestas

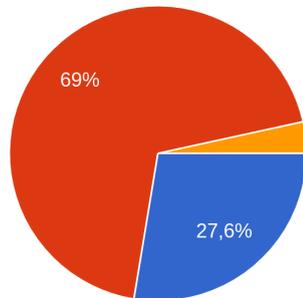


- Sí, recomendada por la consulta de un nutricionista
- Sí, la encontré en internet/un libro/revista...
- No, pero sigo algunas recomendaciones de mi médico para mejorar mi dieta/prevenir problemas de salud
- No, no me fijo especialmente en mi dieta

#### Pregunta 4: *Marca la afirmación con la que estés más de acuerdo*

Marca la afirmación con la que estés más de acuerdo

29 respuestas

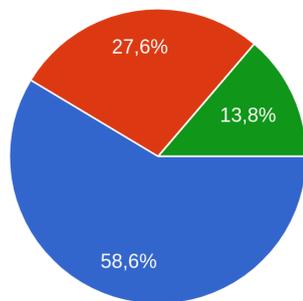


- La regulación del apetito tiene que ver con la fuerza de voluntad. Si tengo mucha hambre y dejo de pensar en ello, entonces dejo de tener hambre.
- La regulación del apetito tiene que ver con la cantidad de comida que consumo. Si ingiero la misma cantidad de comida cada día, normalmente no...
- La regulación del apetito no tiene que ver con la cantidad de comida que consumo. Tengo hambre a menudo, i...

Pregunta 5: *Marca la afirmación con la que estés más de acuerdo*

Marca la afirmación con la que estés más de acuerdo

29 respuestas



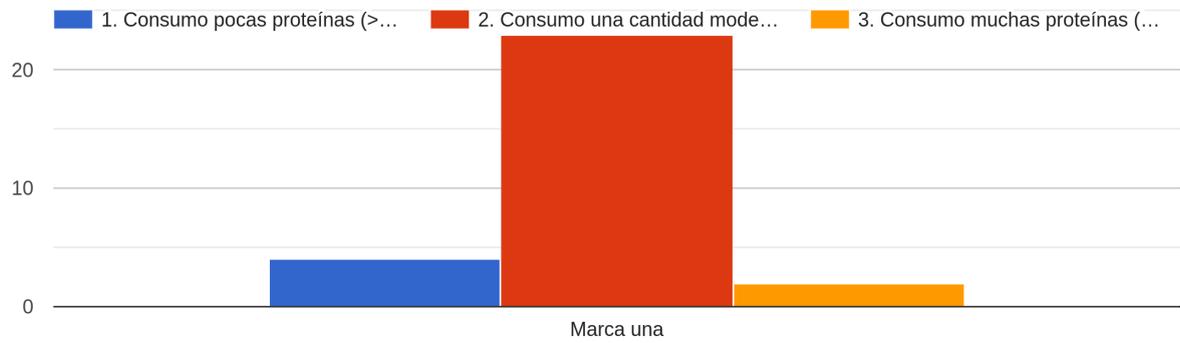
- Creo que la ingesta de fibra alimenticia tiene un efecto beneficioso, es por eso que la incluyo a conciencia.
- Creo que la ingesta de fibra alimenticia es útil en determinadas ocasiones, no me importa mucho si la incluyo en mi...
- Creo que la ingesta de fibra alimenticia no tiene un efecto beneficioso, no la i...
- Creo que la ingesta de fibra alimenticia es útil en determinadas ocasiones, no...

Pregunta 6: *Nombra 3 alimentos que contengan fibra alimenticia*

Frutos secos	4	*Destacan nueces	
Fruta	15		
Verdura	12	* Alguien considera a los guisantes como una verdura	
Legumbres	10	* Las judías verdes son una verdura aunque si están secas se consideran legumbres	
Hortalizas	4		
Cereales (incluyendo arroz, pan y pasta)	12	De los cuales integrales:	5
Nulo	1		

Pregunta 7: Señala la importancia que le das a las proteínas en tu dieta

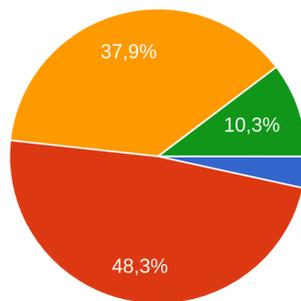
Señala la importancia que le das a las proteínas en tu dieta



### Pregunta 8: *Marca la ingesta de frutas y verduras*

Marca la ingesta de frutas y verduras

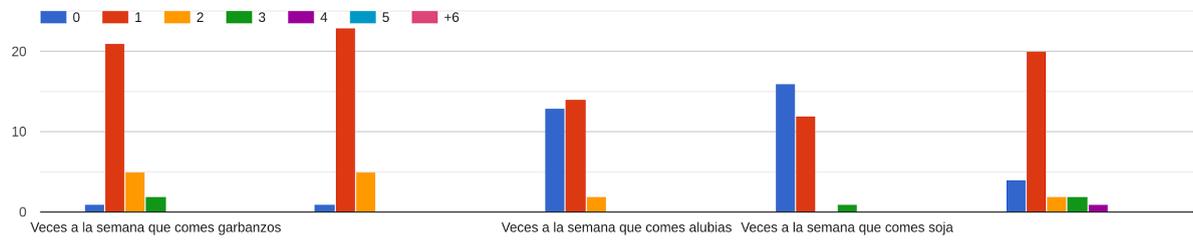
29 respuestas



- Menos de 1 pieza de fruta al día
- 1-2 piezas de fruta/verdura al día
- 3-4 piezas de fruta/verdura al día
- 5-6 piezas de fruta/verdura al día
- 7 o más piezas de fruta/verdura al día

## Pregunta 9: Marca la ingesta de legumbres

Marca la ingesta de legumbres



\* La segunda gráfica se corresponde con "Veces a la semana que comes lentejas"

\*\* La última gráfica se corresponde con "Veces por semana que comes otro tipo de legumbre"

Pregunta 10: *Marca la ingesta de pescado*

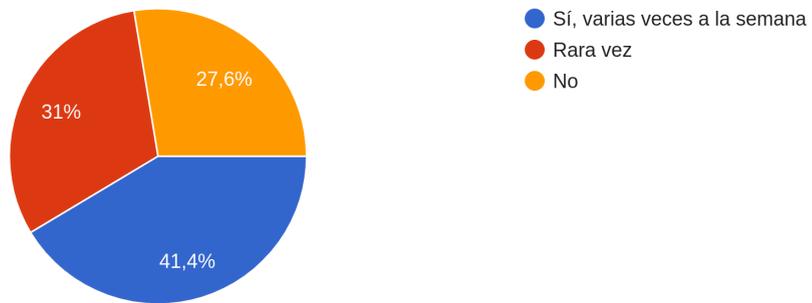
Marca la ingesta de pescado



Pregunta 11: ¿Consumes cereales integrales? (Pan integral, pasta integral...)

¿Consumes cereales integrales? (Pan integral, pasta integral...)

29 respuestas



## Pregunta 12: *Marca los alimentos que consumes a menudo*

Marca los alimentos que consumes a menudo

29 respuestas

