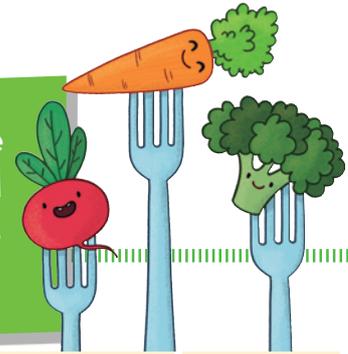


Haz un test sobre hábitos saludables

Conseguir hábitos de vida saludables a tu edad, en la que ves muy lejanos los problemas de salud, es fundamental para prevenir enfermedades. Evalúa tus hábitos saludables y los de tus compañeros y compañeras con este test.



ALIMENTACIÓN	1 ¿Cuántas comidas haces al día? a) Suelo hacer 3 comidas principales y dos tentempiés entre horas a) Suelo hacer 3 comidas principales y un tentempié a media mañana o media tarde c) Suelo hacer 3 comidas principales	(4 puntos) (3 puntos) (1 punto)
	2 ¿Desayunas antes de ir al colegio o al instituto? a) No desayuno casi nunca b) Desayuno poco c) Hago un buen desayuno	(1 punto) (2 puntos) (4 puntos)
	3 ¿Cuántas raciones de fruta y verdura tomas al día? a) Entre 0 y 1 raciones b) Entre 2 y 4 raciones c) 5 o más raciones	(1 punto) (2 puntos) (4 puntos)
	4 ¿Cuántas veces a la semana comes bollería industrial/comida rápida/chucherías? a) Nunca o casi nunca b) 1-2 veces a la semana c) Más de 2 veces a la semana	(4 puntos) (2 puntos) (1 punto)
EJERCICIO FÍSICO	5 ¿Cuánto caminas o corres al día? a) Menos de 1 hora b) Entre 1 hora y 3 horas c) Más de 3 horas	(1 punto) (3 puntos) (4 puntos)
	6 ¿Cuántas horas dedicas a hacer deporte a la semana? a) Menos de 1 hora b) Entre 1 hora y 3 horas c) Más de 3 horas	(1 punto) (3 puntos) (4 puntos)
	7 ¿Cuántas horas dedicas a realizar alguna actividad física que te distrae o relaja a la semana? a) Menos de 1 hora b) Entre 1 hora y 3 horas c) Más de 3 horas	(1 punto) (3 puntos) (4 puntos)
OTROS HáBITOS SALUDABLES	8 ¿Cuántas veces te duchas a la semana? a) Menos de 3 veces b) Entre 4 y 5 veces c) Todos los días	(1 punto) (2 puntos) (5 puntos)
	9 ¿Cuántas horas duermes al día? a) Entre 4 y 5 horas b) Entre 6 y 7 horas c) Entre 8 y 9 horas	(1 punto) (3 puntos) (4 puntos)
	10 ¿Te haces al menos un chequeo médico (de control) por año? a) Sí. Al menos una vez al año b) Me hago chequeos, pero pasa más de un año entre uno y otro c) No suelo realizarme chequeos. O solo lo hago cuando tengo algún problema de salud	(4 puntos) (2 puntos) (1 punto)

Comprueba los resultados del test

Si has sido sincero en tus respuestas, comprueba cómo son tus hábitos de vida:

- 1 Si has obtenido una puntuación superior a 29, tienes unos hábitos de vida bastante saludables. Trata de mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico, evitar el consumo de alcohol y no fumar.
- 2 Si tu puntuación está entre 15 y 29, puedes mejorar tus hábitos de vida y hacerlos más saludables.
- 3 Si tienes menos de 15 puntos, te aconsejamos que intentes cambiar tus hábitos de vida. Trata de mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico, dedicar tiempo al ocio, etc.

