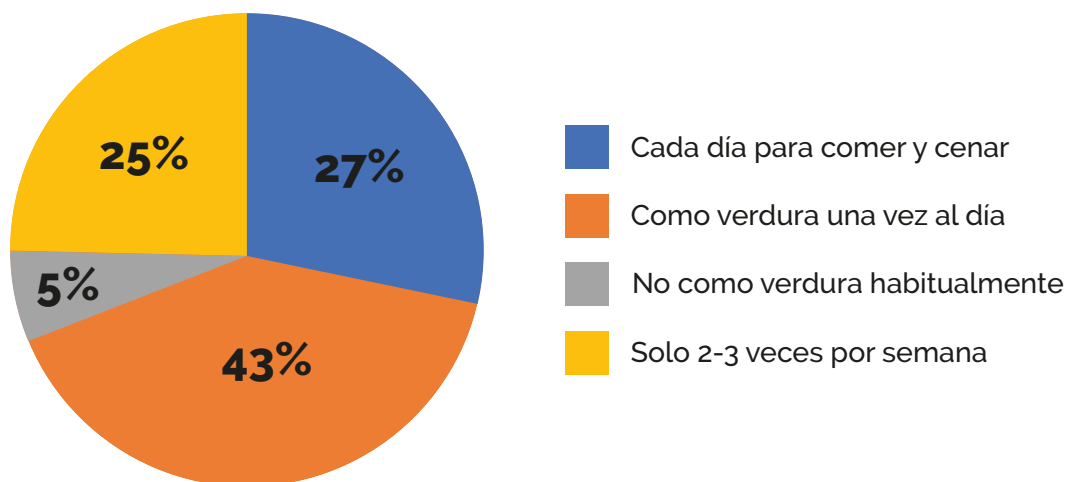




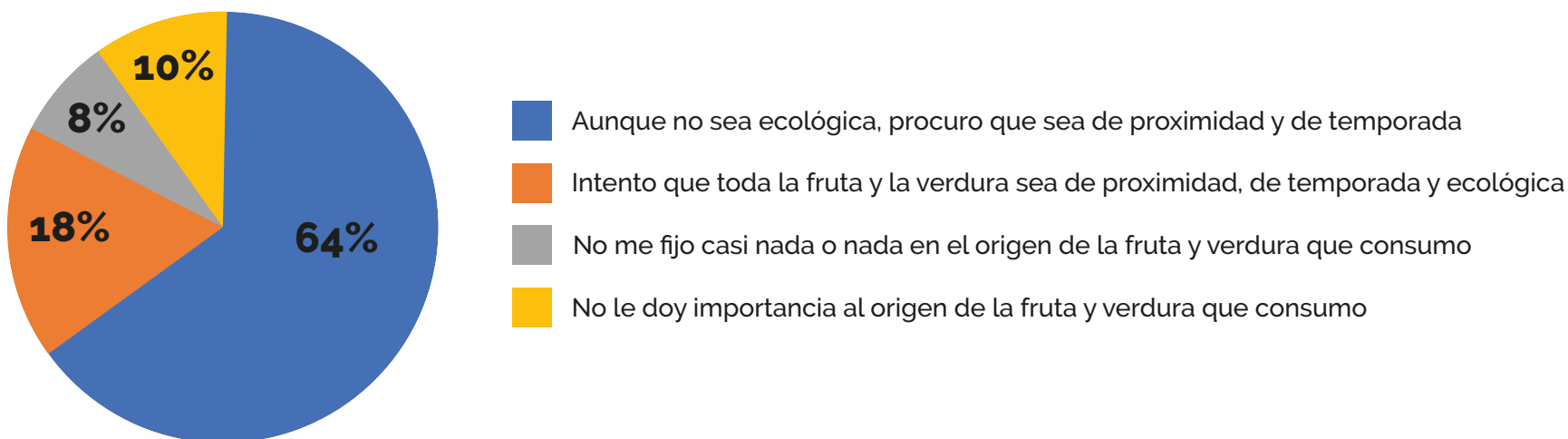
Estudio:
Como comemos en 2021

soy
como
como

¿Comes verdura cada día?

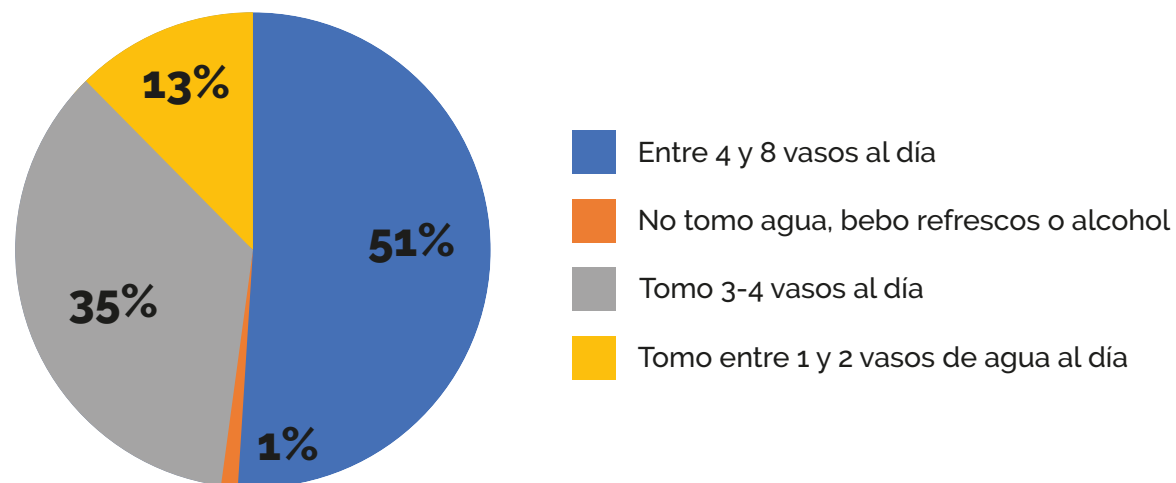


¿Dónde compras habitualmente las frutas y verduras que consumes?



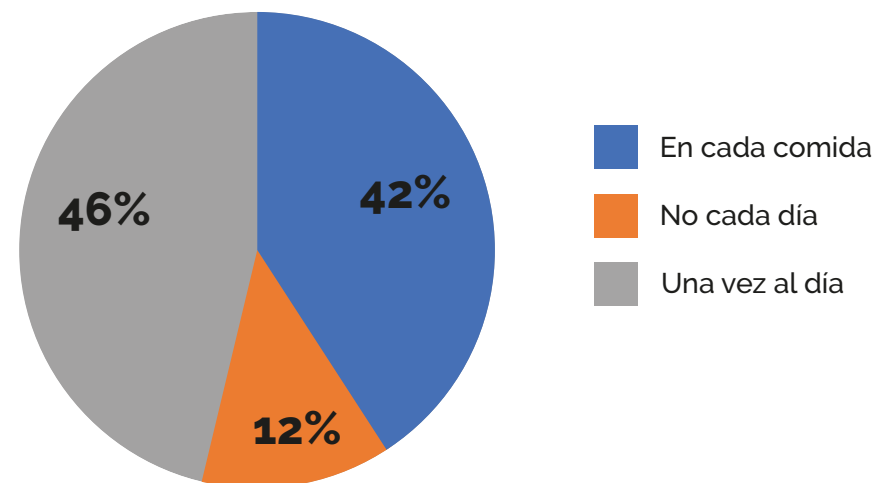
¿Cuántos vasos de agua bebes cada día?

Puedes contabilizar el agua, las infusiones y caldos; NO el café.

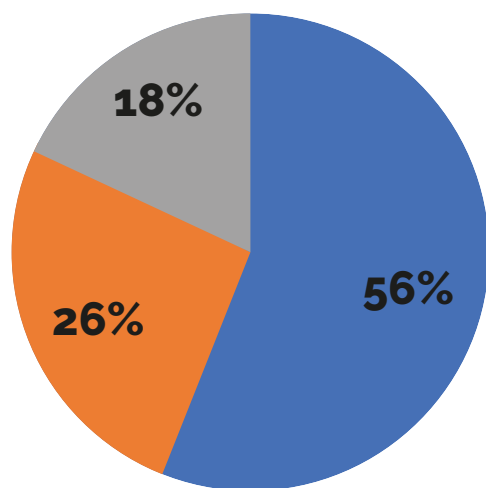


¿Comes proteína cada día?

La proteína puede ser vegetal (legumbres) o animal (carne, pescado, huevo).



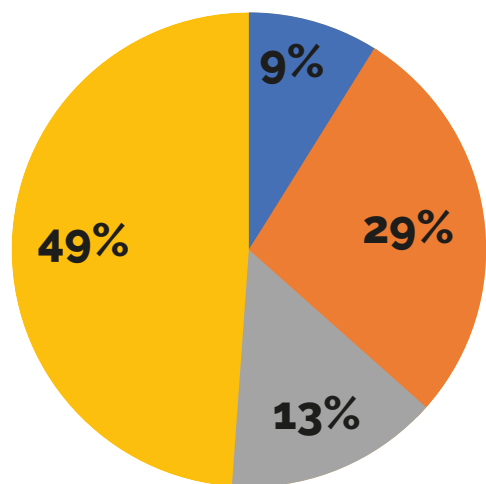
¿Qué grasa comes habitualmente?



- Cada día incluyo algunos de estos alimentos: pescado azul pequeño, semillas, frutos secos, aguacate, aceitunas, yema de huevo, aceite de oliva virgen extra...
- Cada día incluyo embutidos, ultraprocesados, aceites vegetales para freír, margarina...
- A menudo incluyo aceite de oliva, aceitunas, embutidos, margarina, aceite de girasol, frutos secos

¿Comes probióticos y fermentados regularmente?*

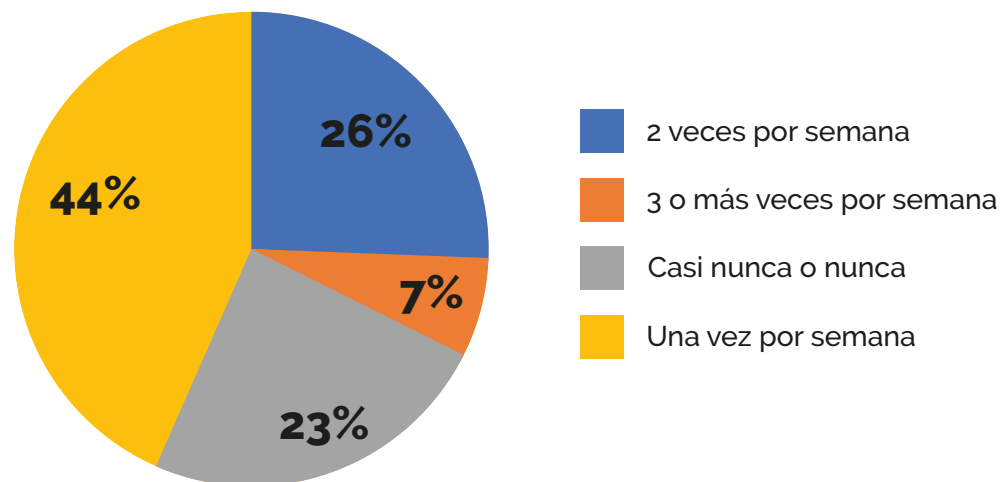
El kéfir, el kombucha, el tempeh, el kimchi, el chucrut u otros encurtidos son ejemplos de alimentos probióticos. También se pueden ingerir a través de suplementos.



- Cada día
- Esporádicamente
- Más de 2 veces por semana
- No

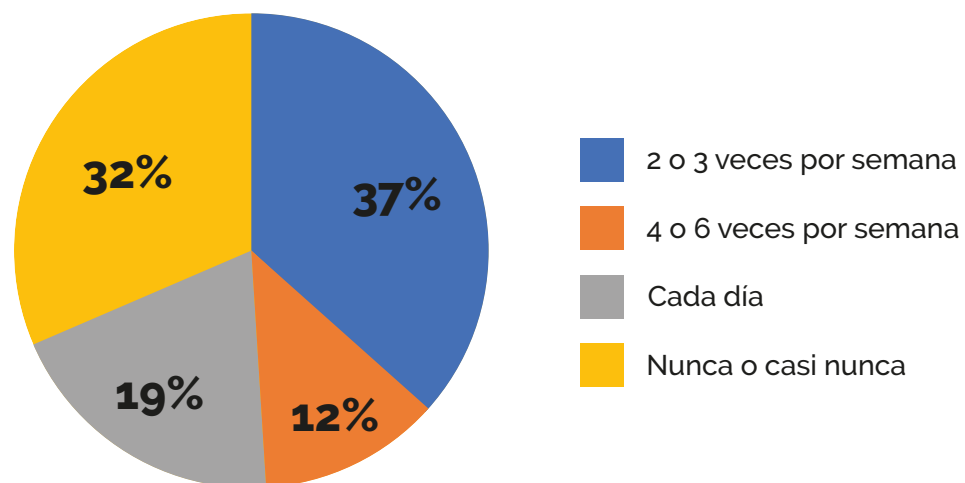
¿Cuántas veces a la semana comes pescado azul?

Ejemplos de pescados azules: Boquerones, salmón, bonito, sardinas o caballa.



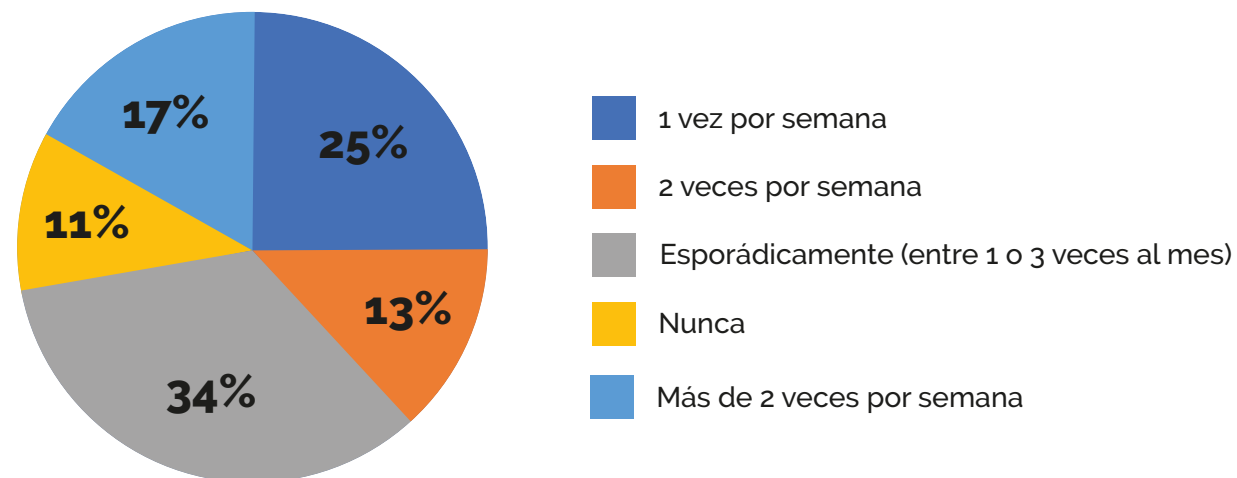
¿Cada cuánto comes fuentes vegetales de omega-3?

Son fuentes de omega-3 las semillas de lino, semillas de chía o nueces, por ejemplo.



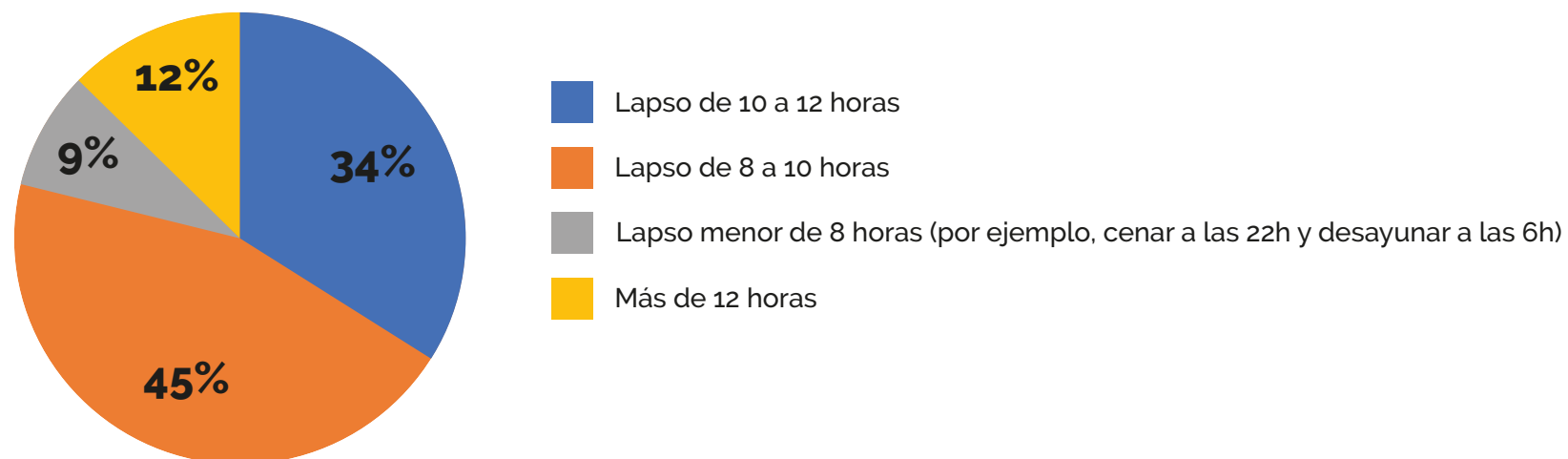
¿Comes ultraprocesados?

Esta pregunta incluye bollería, cereales como Kellogg's o Special K, galletas, comida rápida tipo frankfurts, pizzas u otros platos precocinados, salsas procesadas, refrescos (aunque sean light o cero) o patatas chip.



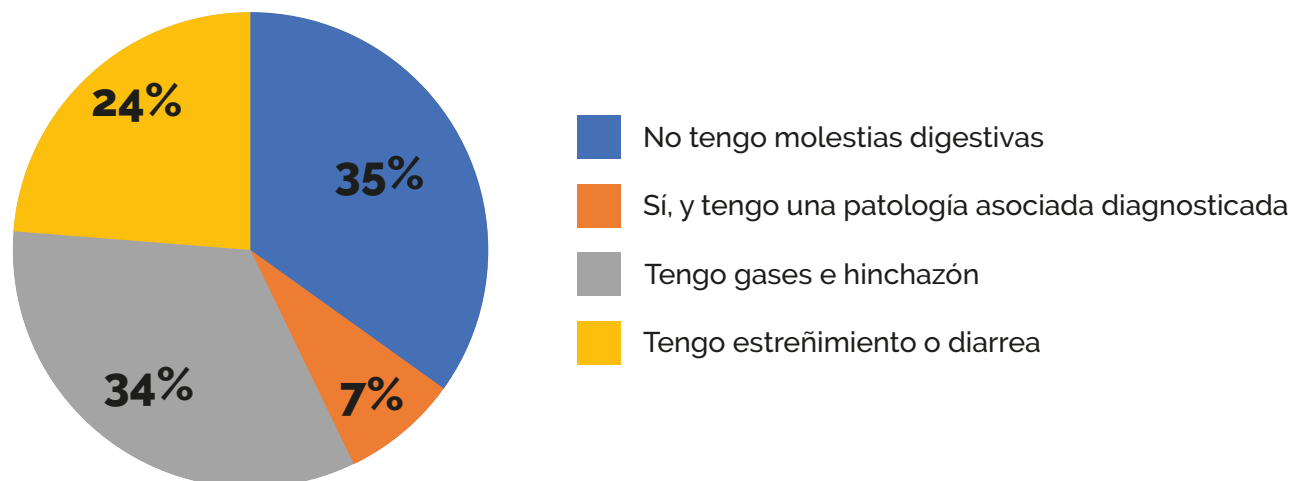
¿Cuántas horas descansa tu sistema digestivo por la noche?

Nos referimos a cuántas horas seguidas de ayuno nocturno haces habitualmente. Toma la mediana más frecuente de tu día a día.

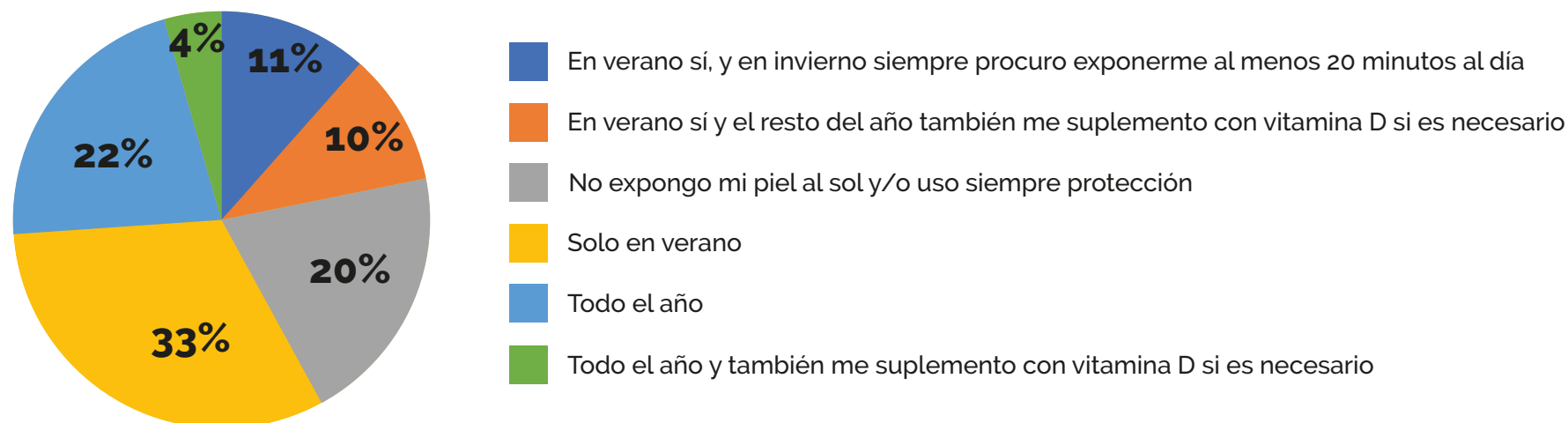


¿Sufres molestias intestinales habitualmente?

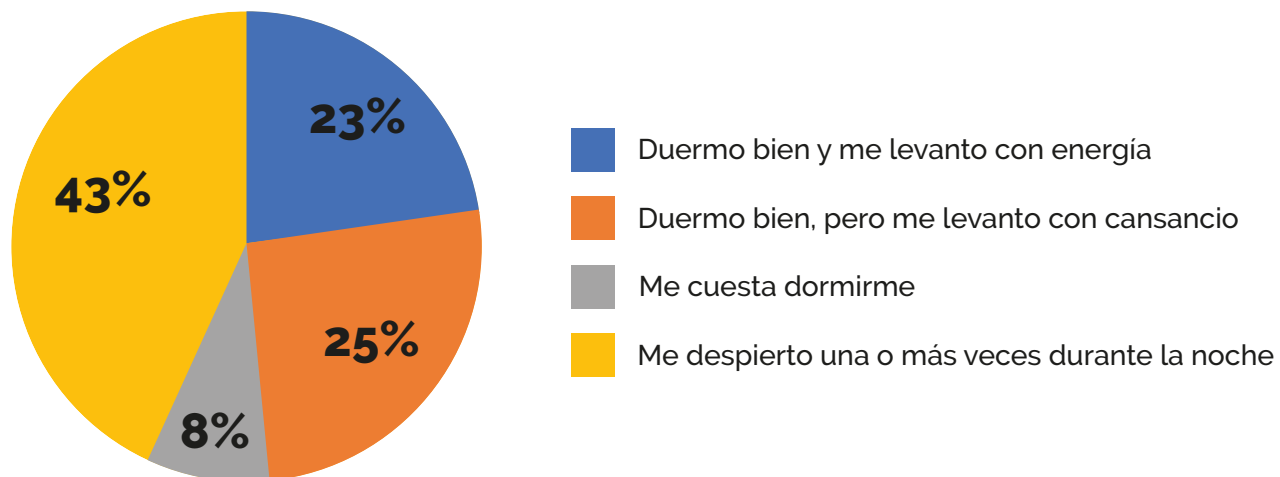
Si sufres gases, hinchazón, distensión abdominal, diarrea o estreñimiento crónico, espasmos u otros malestares digestivos, seguramente tienes permeabilidad intestinal o disbiosis.



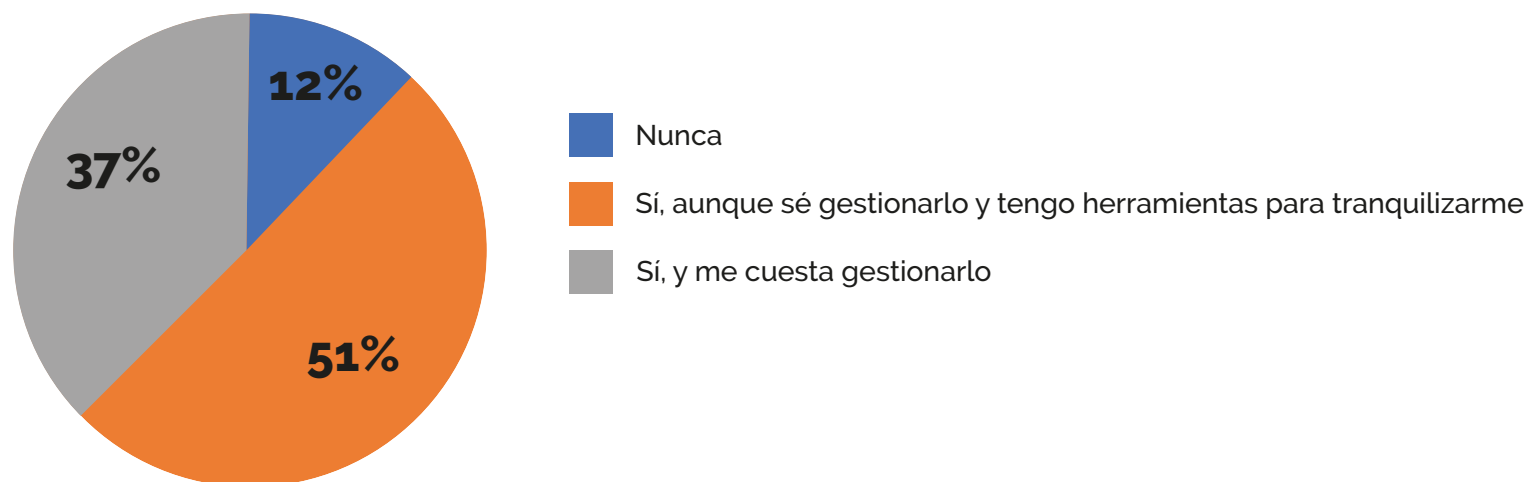
¿Te expones al sol con frecuencia?



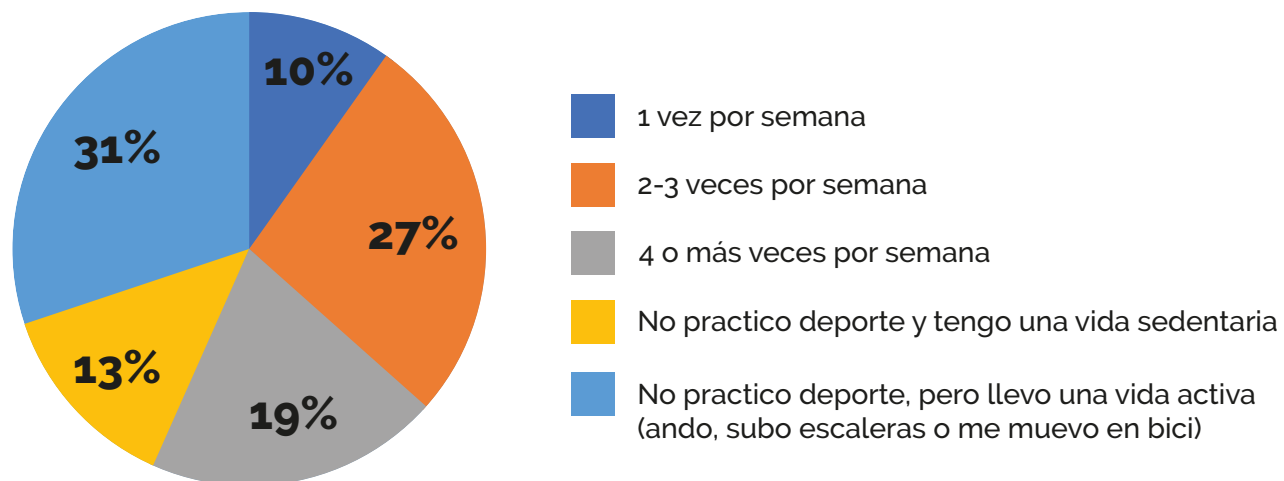
¿Tienes un sueño de calidad?



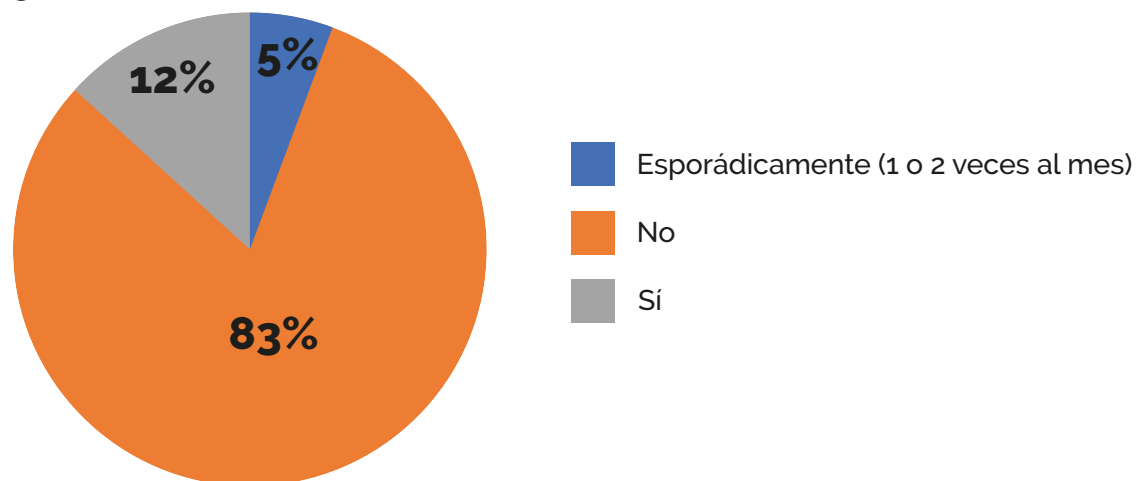
¿Sufres estrés, nervios o ansiedad?



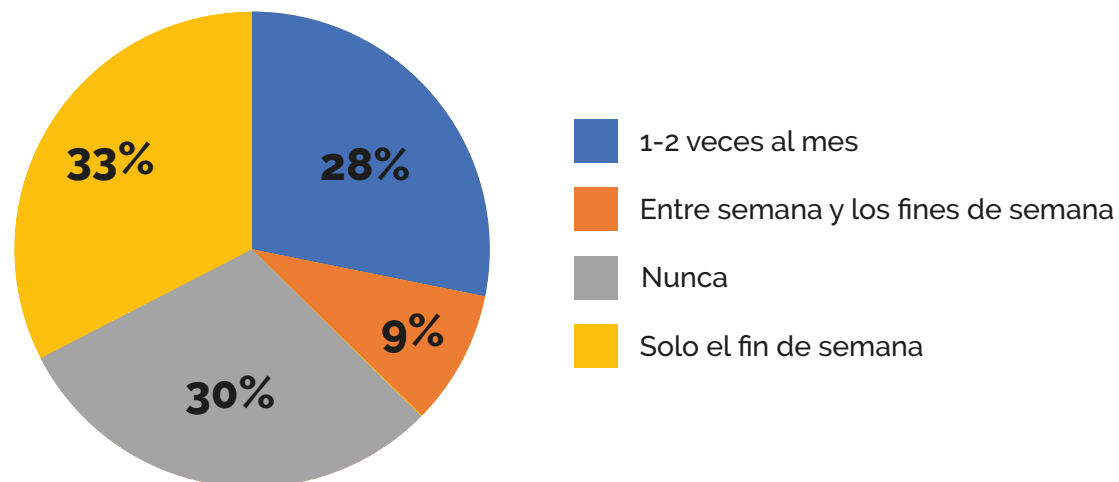
¿Practicas deporte habitualmente?



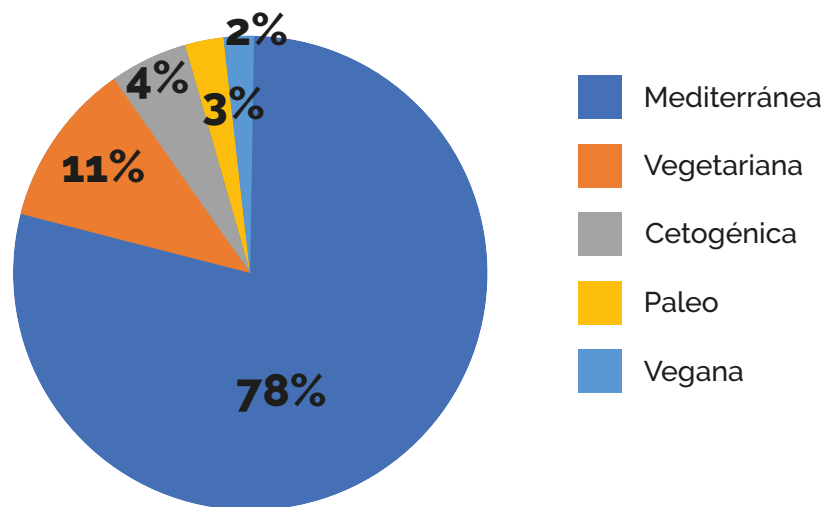
¿Fumas?



¿Bebes alcohol?



¿Con qué tipo de alimentación te identificas más?



soy
como
como

www.soycomocomo.es