

Estil de vida saludable. Test

Tinguis en compte que no es tracta d'un diagnòstic clínic. Aquest qüestionari et permetrà avaluar quant saludable és el teu estil de vida i detectar punts a millorar:

A) Quantes menjades fas al dia? 1) 5 menjades. 2) 4 menjades. 3) 3 menjades. 4) 2 menjades.	B) En què constitueix el teu desdèjuni? 1) Un bon entrepà, un suc natural o una fruita fresca. 2) Un làctic, torrades amb mantega i melmelada i/o cereals. 3) Un làctic i una pasta de rebosteria. 4) No desdèjuno mai.
C) Que menges a mig matí i/o a mitja tarda? 1) Fruita o fruita seca. 2) Galetes o làctics. 2) Patates fregides. 4) Rebosteria industrial, caramels, lllaminadures	D) Quantes vegades menges fruita al dia? 1) Tres o més racions de fruita. 2) Dues racions. 3) Una sola ració al dia. 4) Alguna vegada a la setmana o quasi mai.
E) Quantes vegades menges verdura al dia? 1) Tres o més racions de verdura. 2) Dues racions. 3) Una sola ració al dia. 4) Alguna vegada a la setmana o quasi mai.	F) Consumeixes productes làctics? (no comptis els cafès amb llet) (Llegeix les notes 1 i 4) 1) Una o dues vegades a la setmana. 2) Tres o quatre vegades a la setmana. 3) Una vegada al dia. 4) Més d'una ració diària.
G) Amb quina freqüència menges peix o marisc? (Llegeix la nota 4) 1) Dues vegades a la setmana. 2) Una vegada a la setmana. 3) Alguna vegada al mes. 4) Quasi mai.	H) Quantes vegades menges carn o derivats? (Llegeix la nota 4) 1) Dues o tres vegades a la setmana. 2) Més de tres racions setmanals. 3) Una ració diària. 4) Més d'una ració diària.
I) Quantes vegades menges ous? (Llegeix la nota 4) 1) Dues vegades a la setmana. 2) Una vegada a la setmana. 3) Alguna vegada al mes. 4) Quasi mai.	J) Quina mena de greixos i oli consumeixes? 1) Utilitzo oli d'oliva. 2) Cuino amb oli (diferent d'oliva). 3) Cuino amb mantega. 4) Cuino amb greix de porc i llard.
K) Què beus al llarg del dia (tret del te o el cafè)? (Llegeix la nota 2) 1) Aigua exclusivament. 2) Sucs de fruita natural. 3) Sucs, naturals o de pot, begudes per esportistes. 4) Refrescos amb sucre.	L) Què demanes quan menges fora de casa? 1) Verdures, arròs, pasta. 2) Carn o peix a la planxa, a la brasa, al forn o al vapor. 3) Carn o peix cuinats amb salses amb base de crema de llet. 4) Embotits, fregits, etc.

M) Quant exercici físic fas? 1) Cada dia entre 30 i 60 minuts. 2) Mitja hora alguns dies a la setmana. 3) Mitja hora algun dia al mes. 4) Quasi mai.	N) Quantes hores mires la TV, o quant de temps treballes o jugues amb l'ordinador? 1) Rarament. 2) Unes quantes hores a la setmana. 3) Unes dues hores/dia. 4) Més de 3 hores/dia.
O) Prens alcohol? Quines quantitats? 1) Mai. 2) Un o dos gots a la setmana. 3) Un o dos gots al dia. 4) Tres o més gots al dia.	P) Fumes? Quantes cigarretes al dia? 1) Mai he fumat, o fa temps que vaig alliberar-me del tabac. 2) Fumo menys de 5 cigarretes al dia. 3) Fumo entre 5 i 10 cigarretes al dia. 4) Fumo més de 10 cigarretes al dia.
Q) Quin és el teu Índex de Massa Corporal (IMC)? (Llegeix la nota 3) 1) IMC entre 18,5 i 24,9: Adequat 2) IMC entre 25 i 29,9: Sobrepès 3) IMC menor de 18,5: Inadequat 4) IMC major de 30: Obesitat	

Basat en el [test](#) de la **NAOS** Strategy ("Strategy for Nutrition, Physical Activity and Prevention of Obesity", Estratègia per a la Nutrició, l'Activitat física i la prevenció de l'Obesitat) de l'OMS (Organització Mundial de la Salut).

Avaluació: La resposta 1 és la més saludable, i la resposta 4 és la menys saludable.

Aquest test et permetrà detectar quins canvis pots implantar per fer més saludable el teu estil de vida.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q

Notes:

Nota 1) – Si optem per consumir làctics per l'aport de calci que ens poden representar, recorda que [el calci el trobem en aliments molts diversos](#), i fins i tot en quantitats superiors a les que ens aporten els productes làctics com per exemple: el sèsam (780mg), la col (400mg), les cireres (260mg), el bròcoli (250mg), les ametlles i les avellanes (250mg), les bledes (150mg), les mongetes seques, o els fesols, (130mg). La llet ens n'aporta sols 120mg.

Les quantitats estan referides a 100 grams de cadascun d'aquests aliments.

Nota 2) – Beure aigua és saludable, encara que ens interessa beure amb mesura; darrerament es promou beure quantitats molt grans d'aigua, més de 2 litres diaris. Recordem que també estem hidratant-nos quan mengem fruita fresca, amanides, gaspatxos; o quan prenem te o infusions. [Hiperhidratar-nos](#) no ens interessa, ens pot provocar desmineralització per pèrdua de sals minerals, altrament anomenada [hiponatrèmia](#).

Nota 3) – Per calcular l'Índex de Massa Corporal, l'IMC, la fórmula és el pes en quilos, dividit per l'alçada en metres multiplicada per ella mateix. Posem un exemple:
Maria pesa 63 quilos i d'alçada fa 1,65 metres, per calcular l'IMC cal dividir el seu pes, 63 quilos, per (1,65 multiplicat per 1,65), és a dir, 63 dividit per 2,7225, el resultat és 23,14, Maria té un IMC adequat.

Nota 4) – Pel que fa a les preguntes F, G, H i I, que es refereixen a la carn, el peix, els ous i els productes làctics, les persones que hagin adoptat una dieta vegetariana, o vegana, la seva dieta és saludable, encara que no mengin cap d'aquests aliments, si es garanteixen les proteïnes d'origen vegetal necessàries.

<https://coachingpersonal.cat/2011/03/06/estil-de-vida-saludable-test/>