

## ¿QUÉ COMO Y CUÁNTAS VECES A LA SEMANA?

*Indica cuántos días a la semana comes cada uno de los siguientes alimentos. Indica también qué tipos de alimentos comes, por ejemplo, si comes dos días a la semana carne, indica de qué es la carne que más consumes.*

- Pasta

*Días a la semana que la consumo*\_\_\_\_\_

- Arroz

*Días a la semana que lo consumo*\_\_\_\_\_

- Carnes

*Días a la semana que la consumo*\_\_\_\_\_

*Los tipos de carne que más compro son:*

\_\_\_\_\_

- Pescados

*Días a la semana que lo consumo*\_\_\_\_\_

*Los tipos de pescado que más compro son:*

\_\_\_\_\_

- Huevos

*Número de días a la semana que los consumo*\_\_\_\_\_

- Leche

*Días a la semana que la consumo*\_\_\_\_\_

*Los tipos de leche que más compro son (desnatada, semidesnatada, entera):*

\_\_\_\_\_

- Yogur o postres lácteos

*Días a la semana que los consumo*\_\_\_\_\_

*Los tipos de yogures o postres lácteos que más compro son:*

\_\_\_\_\_

- Verduras

Días a la semana que las consumo\_\_\_\_\_

Los tipos de verduras que más compro son:

---

- Ensaladas

Días a la semana que la consumo\_\_\_\_\_

Los tipos de ensalada más hago son:

---

- Fruta

Días a la semana que las consumo\_\_\_\_\_

Los tipos de frutas que más compro son:

---

- Embutidos

Días a la semana que las consumo\_\_\_\_\_

Los tipos de embutidos que más compro son:

---

- Legumbres (lentejas, garbanzos, judías, etc)

Días a la semana que las consumo\_\_\_\_\_

Los tipos de legumbres que más compro son:

---

- Bollería y pastelería

Días a la semana que los consumo\_\_\_\_\_

Los tipos de bollos y pasteles que más compro son:

---