

T E S T

¿MI LISTA DE LA COMPRA ES SALUDABLE?

¿No tienes claro si tu compra semanal cumple con las pautas de alimentación saludable? Realiza este test y ¡descúbrelo! Una vez tengas el resultado, te ayudará a conocer un poquito mejor tus hábitos de compra y te servirá para poder empezar a mejorarlos.

1. ¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA VAS A COMPRAR

- A) Más de 5 veces por semana
- B) Entre 2 y 5 veces por semana
- C) Dos o menos veces por semana

3. ¿CUÁNDO ESTÁS EN EL SUPERMERCADO, CÓMO HACES LA COMPRA? ALIMENTACIÓN?

- A) Con prisas, a última hora y sin planificación
- B) Intento ir con calma, pero acabo improvisando
- C) Me tomo mi tiempo y me ciño a la lista

5. SI NO TIENES TIEMPO PARA HACER TU COMIDA...

- A) Entro en un supermercado y compro comida preparada o congelada
- B) Compro alguna ensalada preparada o me hago un sándwich variado
- C) Me hago un plato rápido en 5 minutos con los ingredientes saludables que siempre tengo en casa

7. ¿GENERAS DESPERDICIO DE ALIMENTOS?

- A) A menudo tengo que tirar comida que ha caducado
- B) Suelo comprar de más, y siempre sobra comida
- C) Compro las cantidades justas y si sobra, congelo

2. ¿HACES LA LISTA DE LA COMPRA?

- A) No tengo la costumbre
- B) Sí, pero siempre me la olvido en casa
- C) Siempre, ya es un hábito

4. CUANDO PASAS POR EL PASILLO DE LOS SNACKS Y LOS DULCES...

- A) Siempre compro algo, los consumo habitualmente
- B) No voy con la idea, pero acabo cediendo
- C) Casi nunca compro ese tipo de alimentos

6. ¿DÓNDE COMPRAS LOS ALIMENTOS FRESCOS?

- A) Siempre en el supermercado donde compro todo lo demás
- B) Algunas veces voy a tiendas especializadas (carnicería, frutería...)
- C) Intento comprar las frutas y verduras en el mercado LOCAL

8. ¿COMPRAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA?

- A) Compro lo que me apetece sin fijarme en el precio o la época del año
- B) La mayoría sí, pero otras son de importación
- C) Conozco las temporadas de frutas y verduras y compro en consecuencia

MAYORÍA DE RESULTADOS A

ESTÁ CLARO QUE NECESITAS MEJORAR TUS HÁBITOS EN CUANTO A HACER TU COMPRA SEMANAL Y MENSUAL. ESTATE ATENT@ A LOS SIGUIENTES DÍAS DEL #MONTHLY CHANGE!

MAYORÍA DE RESULTADOS B

VAS POR EL BUEN CAMINO, TIENES UNA BUENA BASE PERO NECESITAS MEJORAR. AL FINAL DE ESTE RETO, TENDRÁS TODAS LAS HERRAMIENTAS PARA LLEVARLO A CABO

MAYORÍA DE RESULTADOS C

CONOCES LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA PLANIFICACIÓN EN TU LISTA DE LA COMPRA Y COMPRAS DE MANERA CONSCIENTE Y SALUDABLE. QUIZÁS DESCUBRAS EN LOS PRÓXIMOS DÍAS ALGUNOS TRUCOS QUE TODAVÍA NO CONOCES: ¡SIGUE EL RETO!