

¿Cómo valorarías tu desayuno?

1. ¿Desayunas

- A veces ☐ B
- Sí, todos los días ☐ C
- Nunca ☐ A

2. ¿Qué desayunas?

- Sólo un alimento ☐ A
- Al menos 4 alimentos distintos ☐ C
- De 2 a 3 alimentos ☐ B

3. ¿Cambias tu desayuno?

- Sí, casi todos los días intento variar ☐ C
- Sólo los fines de semana ☐ B
- No, siempre desayuno lo mismo ☐ A

4. ¿Cuánto tiempo empleas en desayunar?

- Tranquilamente, más de 15 minutos ☐ C
- Muy poco, menos de 5 minutos ☐ A
- Entre 5 y 15 minutos ☐ B