

¿Cómo valorarías tu desayuno?

Instrucciones para valoración de resultados

Puntuación:

Por cada A	1 punto
Por cada B	2 puntos
Por cada C	3 puntos

El resultado de la suma te dará tu situación respecto al desayuno:

De 10 a 12 puntos	¡¡ Enhorabuena, no te pierdas tu hábito saludable!!
De 7 a 9 puntos	No está mal, pero puedes mejorar
De 1 a 6 puntos	Debes replantear tu desayuno