

## LISTA DE CHEQUEO

### ¿Tu alimentación aporta a una microbiota saludable?

Nº	PREGUNTAS	Si	No
1	¿Sientes estrés permanentemente?		
2	¿Consumes medicamentos para la gastritis y el reflujo de manera frecuente?		
3	¿Consumes antibióticos de manera frecuente?		
4	¿No realizas actividad física de manera frecuente?		
5	¿No tienes un horario habitual para las comidas?		
6	En tu alimentación diaria ¿consumes 1 o más productos de paquete, enlatados, envasados, instantáneos o bebidas azucaradas?		
7	¿Diariamente utilizas endulzantes artificiales?		
8	¿Consumes leguminosas mínimo 2 veces a la semana?		
9	En tu alimentación diaria ¿Consumes productos integrales como avena, pan, arroz, entre otros?		
10	¿Consumes al menos 1 bebida fermentada (yogur, kumis, kéfir etc.) diariamente?		
11	¿Consumes mínimo 3 frutas enteras o picadas al día?		
12	¿Consumes mínimo dos pocillos chocolateros de verduras al día?		
13	¿Consumes 2 cucharas de nueces y semillas al día?		
14	¿Consume grasas saludables en tu alimentación diaria como aguacate, aceitunas, aceite de oliva o ajonjolí?		