TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Hábitos alimentarios

Reflexión personal cotidiana

Ejemplo completamente ficticio. Los valores ilustran un informe y no dicen nada sobre ti.

RESPONDIDAS: 20 / 20 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Planificar comidas

En «Planificar comidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de planificación práctica, no de evaluar tu alimentación. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Organizar la compra

En «Organizar la compra», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de hábitos prácticos de compra sin metas nutricionales o de peso. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas. Algunas respuestas difieren notablemente de esta dirección.

3

Las respuestas individuales importan

Organizar la compra: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 14 & 16).

Tu primer pequeño paso

Piensa qué lista breve encaja con tu próxima comida.

02 / TU INFORME

Tu perfil de un vistazo

Cada punto muestra el promedio de un área de 1 a 5. Solo se comparan tus propias respuestas.

Planificar comidas — **4.2 / 5**



Organizar la compra — **3.8 / 5**



Preparar comida — **4.4 / 5**



Compartir comidas — **2.8 / 5**



Cómo leer el gráfico

1 = acuerdo bajo, 3 = intermedio, 5 = alto en la dirección puntuada. Más alto no es siempre mejor. El centro no es el promedio de otras personas; pequeñas diferencias pueden no ser significativas.

No se muestra valor si se responde menos del 80 % del área. Es una regla para datos incompletos, no un umbral de rendimiento o salud.

03 / TU INFORME

Relacionar tus respuestas

Observaciones de tus respuestas, no características fijas.

Describe planificación, compras, cocina y coordinación prácticas. No evalúa nutrición, peso ni trastornos alimentarios.

Tu resultado en palabras

Planificar comidas: En «Planificar comidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de planificación práctica, no de evaluar tu alimentación. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Organizar la compra: En «Organizar la compra», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de hábitos prácticos de compra sin metas nutricionales o de peso. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Organizar la compra: una mirada más cercana

El promedio reúne respuestas diferentes. Estas dos preguntas muestran por qué un número no refleja por sí solo toda tu perspectiva:

Pregunta 14: Comparo tamaños de envase prácticos cuando resulta útil. | Casi no me describe

Pregunta 16: Planifico las compras según mis desplazamientos habituales. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Piensa qué lista breve encaja con tu próxima comida.

04 / TU INFORME

Planificar comidas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de planificación práctica, no de evaluar tu alimentación.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Planificar comidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de planificación práctica, no de evaluar tu alimentación. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 8: Compruebo los ingredientes disponibles antes de comprar.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 20: Adapto los planes de comidas a los cambios de citas.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Planifica una comida según gusto, tiempo y opciones disponibles.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Organizar la compra

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de hábitos prácticos de compra sin metas nutricionales o de peso.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Organizar la compra», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de hábitos prácticos de compra sin metas nutricionales o de peso. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Tus respuestas individuales difieren mucho. La interpretación describe solo su dirección media, no cada afirmación. Estas respuestas muestran ambos lados.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 14: Comparo tamaños de envase prácticos cuando resulta útil.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 16: Planifico las compras según mis desplazamientos habituales.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Piensa qué lista breve encaja con tu próxima comida.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Preparar comida

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe preferencias sobre rutinas prácticas en la cocina.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Preparar comida», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe preferencias sobre rutinas prácticas en la cocina. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 18: Preveo tiempo para limpiar después.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 15: A veces pruebo un método de preparación nuevo.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige una pequeña simplificación para probar con un plato conocido.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Compartir comidas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo organizas comidas compartidas, no la calidad de tus relaciones.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Compartir comidas», el promedio no muestra una dirección clara. Describe cómo organizas comidas compartidas, no la calidad de tus relaciones. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 4: Pregunto por las preferencias de los demás al compartir comidas.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 11: Comparto las tareas prácticas de las comidas en común.

Tu respuesta: Me describe bastante

Una propuesta para seguir reflexionando

Antes de una comida común, comentad una preferencia práctica de cada persona.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

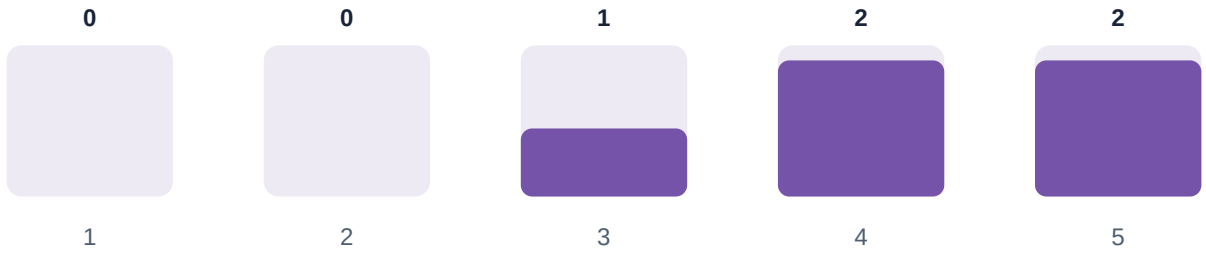
Planificar comidas

Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

Calculado a partir de tus respuestas reales

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

Distribución de tus respuestas



Las columnas cuentan las posiciones elegidas de 1 a 5 antes de invertir. Respuestas muy distintas pueden dar el mismo promedio.

En los textos, promedios inferiores a 2,5 indican menor acuerdo; superiores a 3,5, mayor; entre ambos, intermedio. Son bandas editoriales, no umbrales validados científicamente. Distintas respuestas pueden dar promedios idénticos.

Un perfil sin clasificación

No asignamos rango poblacional ni tipo fijo. Las escalas describen respuestas a afirmaciones concretas. Elige tus prioridades; un valor alto o bajo no exige cambiar.

09 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

Punto de partida: Organizar la compra. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Piensa qué lista breve encaja con tu próxima comida.

3

Después: decide por ti

¿Qué te encaja y qué no? Anota una observación y decide si conservar algo. No necesitas una puntuación mayor ni otra compra.

Mi situación y lo que me importa:

Mi idea opcional y un momento adecuado:

Lo que me gustaría sacar de esto:

10 / TU INFORME

Método y limitaciones

En qué se basa el informe

Reflexión cotidiana original. Los valores resumen únicamente tus respuestas. No hay umbrales clínicos, baremos poblacionales, evaluaciones de enfermedad ni tipos fijos de personalidad. Una mayor conformidad no es automáticamente mejor.

Tus respuestas se resumen con las reglas fijas explicadas aquí. Los ejemplos remiten a los números mostrados. No hay detección ni evaluación automatizada de enfermedades.

Tener presentes las limitaciones

El cribado y la autorreflexión no sustituyen una evaluación médica o psicológica. Las preguntas de reflexión propias no están validadas clínicamente. Cada página explica su método y sus limitaciones.

Un perfil no cubre todos los aspectos de una persona. Es una instantánea de respuestas. Las decisiones importantes de pareja, trabajo o vida no deberían depender solo de él.

Si deseas apoyo

Si los síntomas te afectan, busca apoyo de un profesional sanitario cualificado. En caso de peligro inmediato, contacta con los servicios de emergencia de tu zona o acude a urgencias. La información de ayuda está disponible sin correo ni pago.

Abrir información general de apoyo

Versión del cuestionario: 2026-10-29.26 | Formato del informe: 2026-10-29.28

ANEXO / TU INFORME

Todas tus respuestas

Cada respuesta puntuada es verificable. Se identifican expresamente las omitidas.

1 **Pienso de antemano qué comidas encajan con mis planes diarios.**
Planificar comidas | Me describe bastante

2 **Uso una lista de la compra cuando me ayuda.**
Organizar la compra | Me describe en parte

3 **Preparo los utensilios necesarios antes de cocinar.**
Preparar comida | Me describe

4 **Pregunto por las preferencias de los demás al compartir comidas.**
Compartir comidas | Casi no me describe

5 **Tengo en cuenta el tiempo de preparación disponible al planificar.**
Planificar comidas | Me describe

6 **Leo un procedimiento desconocido antes de empezar.**
Preparar comida | Me describe bastante

7 **Acuerdo un horario de comida que convenga a todos.**
Compartir comidas | Me describe en parte

8 **Compruebo los ingredientes disponibles antes de comprar.**
Planificar comidas | Me describe en parte

9 **Pienso en cómo llevaré la compra a casa.**
Organizar la compra | Me describe

10 **También elijo los platos según el equipamiento disponible.**
Preparar comida | Me describe

11 **Comparto las tareas prácticas de las comidas en común.**
Compartir comidas | Me describe bastante

12 **Tengo en cuenta cómo guardar los ingredientes que compro.**
Organizar la compra | Me describe bastante

13 **Dejo espacio para opciones espontáneas al planificar.**
Planificar comidas | Me describe bastante

14 **Comparo tamaños de envase prácticos cuando resulta útil.**
Organizar la compra | Casi no me describe

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15 **A veces pruebo un método de preparación nuevo.**

Preparar comida | Me describe

16 **Planifico las compras según mis desplazamientos habituales.**

Organizar la compra | Me describe

17 **Organizo comidas compartidas sin necesitar una ocasión especial.**

Compartir comidas | Me describe en parte

18 **Preveo tiempo para limpiar después.**

Preparar comida | Me describe en parte

19 **Respeto que alguien prefiera comer de otra manera o a solas.**

Compartir comidas | Casi no me describe

20 **Adapto los planes de comidas a los cambios de citas.**

Planificar comidas | Me describe