

UNA MIRADA MÁS CERCANA

NOMBRE _____

FECHA / /

Por favor, marque la respuesta que mejor describa cómo suele hacer las cosas.

1. ¿Cuántas veces al día come fruta?

Ejemplos de frutas son manzanas, plátanos, naranjas, uvas, pasas, melones y frutos del bosque. Incluya frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas. **No incluya jugo.**

- Rara vez como fruta 2 veces al día
- Menos de 1 vez al día 3 veces al día
(un par de veces a la semana) 4 o más veces al día
- 1 vez al día

2. ¿Cuántas veces al día come vegetales?

Ejemplos de vegetales son ensalada verde, maíz, judías verdes, zanahorias, patatas, verduras y calabazas. Incluya vegetales frescos, enlatados y congelados. **No cuente las papas fritas, las papas fritas empaquetadas ni el arroz.**

- Rara vez como vegetales 2 veces al día
- Menos de 1 vez al día 3 veces al día
(un par de veces a la semana) 4 o más veces al día
- 1 vez al día

3. Durante la última semana, ¿cuántos días comió vegetales rojos y anaranjados?

Ejemplos de vegetales rojos y anaranjados son tomates, pimientos rojos, zanahorias, batatas, calabazas de invierno y calabaza.

- No comí vegetales rojos y anaranjados 4 días a la semana
- 1 día a la semana 5 días a la semana
- 2 días a la semana 6 o 7 días a la semana
- 3 días a la semana

4. Durante la última semana, ¿cuántos días comió verduras de color verde oscuro?

Ejemplos de verduras de color verde oscuro son brócoli, espinaca, lechuga verde oscura, hojas de nabo o mostaza verde.

- No comí verduras de color verde oscuro 4 días a la semana
- 1 día a la semana 5 días a la semana
- 2 días a la semana 6 o 7 días a la semana
- 3 días a la semana

5. ¿Con qué frecuencia bebe gaseosas no dietéticas?

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 2 veces al día
<input type="checkbox"/> 1-3 veces por semana	<input type="checkbox"/> 3 veces al día
<input type="checkbox"/> 4-6 veces por semana	<input type="checkbox"/> 4 o más veces al día
<input type="checkbox"/> 1 vez al día	

6. ¿Con qué frecuencia toma ponche de fruta, bebidas de fruta, té dulce o bebidas para deportistas?

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 2 veces al día
<input type="checkbox"/> 1-3 veces por semana	<input type="checkbox"/> 3 veces al día
<input type="checkbox"/> 4-6 veces por semana	<input type="checkbox"/> 4 o más veces al día
<input type="checkbox"/> 1 vez al día	

7. En la última semana, ¿cuántos días hizo ejercicio durante al menos 30 minutos?

Se incluyen actividades como trotar, jugar fútbol, y hacer clases aeróbicas, de baile o ejercicios con videos. **Estos 30 minutos pueden ser todos a la vez o de a 10 minutos o más a la vez. No cuente las tareas domésticas, el cuidado de sus hijos o caminar de un lugar a otro.**

<input type="checkbox"/> 0 días	<input type="checkbox"/> 4 días
<input type="checkbox"/> 1 día	<input type="checkbox"/> 5 días
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 6 días
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 7 días

8. En la última semana, ¿cuántos días hizo ejercicios para desarrollar y fortalecer los músculos?

Se incluyen ejercicios como levantar pesas y hacer lagartijas, abdominales o planchas.

<input type="checkbox"/> 0 días	<input type="checkbox"/> 4 días
<input type="checkbox"/> 1 día	<input type="checkbox"/> 5 días
<input type="checkbox"/> 2 días	<input type="checkbox"/> 6 días
<input type="checkbox"/> 3 días	<input type="checkbox"/> 7 días

9. ¿Con qué frecuencia hace pequeños cambios conscientes para ser más activa?

Se incluyen cosas como caminar en lugar de conducir, bajarse del autobús una parada antes, hacer unos minutos de ejercicio o moverse en lugar de sentarse a ver la televisión.

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
<input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)	<input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
<input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo)	<input type="checkbox"/> Siempre

10. ¿Con qué frecuencia se lava las manos con agua corriente y jabón antes de preparar los alimentos?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre

11. Despues de cortar carne o pescado crudos, ¿con qué frecuencia lava todos los artículos y superficies que estuvieron en contacto con estos alimentos?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre

12. ¿Con qué frecuencia descongela alimentos en la encimera o en el fregadero a temperatura ambiente?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre

13. ¿Con qué frecuencia usa un termómetro para carnes para ver si la carne está cocida a una temperatura segura?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia comió menos de lo que quería para que hubiera más comida para su familia?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre

15. En el último mes, ¿cuántas veces no tuvo suficiente dinero u otra forma de obtener alimentos para su familia (como SNAP, WIC o una despensa de alimentos)?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre

16. ¿Cuántos días a la semana cocina la cena (su comida principal) en casa?

- Rara vez hago la cena en casa
- 1 día a la semana
- 2 días a la semana
- 3 días a la semana
- 4 días a la semana
- 3 días a la semana
- 6 o 7 días a la semana

17. ¿Con qué frecuencia compara los precios de los alimentos para ahorrar dinero?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre

18. ¿Con qué frecuencia planifica sus comidas antes de hacer las compras?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre

19. ¿Con qué frecuencia mira el refrigerador o la alacena para ver lo que necesita antes de ir de compras?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre

20. ¿Con qué frecuencia hace una lista antes de ir de compras?

- Nunca
- Rara vez (alrededor del 20% del tiempo)
- A veces (alrededor del 40% del tiempo)
- A menudo (alrededor del 60% del tiempo)
- Por lo general (alrededor del 80% del tiempo)
- Siempre



El Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama (Universidad A&M de Alabama y Universidad de Auburn) es un educador y empleador que promueve la igualdad de oportunidades. ¡Son todos bienvenidos!

Para obtener más información, comuníquese con

Revisado en febrero de 2018, FCS-2375

© 2019 por el Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama. Todos los derechos reservados.

www.aces.edu