

UNA MIRADA MÁS CERCANA

Cuestionario para adultos

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.**

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rara vez como fruta | <input type="checkbox"/> 2 veces al día |
| <input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana) | <input type="checkbox"/> 3 veces al día |
| <input type="checkbox"/> 1 vez al día | <input type="checkbox"/> 4 o más veces al día |

2. ¿Cuántas veces al día come vegetales?

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rara vez como vegetales | <input type="checkbox"/> 2 veces al día |
| <input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana) | <input type="checkbox"/> 3 veces al día |
| <input type="checkbox"/> 1 vez al día | <input type="checkbox"/> 4 o más veces al día |

3. ¿Cuántos tipos diferentes de verduras come al día habitualmente?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Rara vez como vegetales | <input type="checkbox"/> 3 tipos al día |
| <input type="checkbox"/> 1 tipo por día | <input type="checkbox"/> 4 o más tipos por día |
| <input type="checkbox"/> 2 tipos al día | |

4. ¿Cuántas veces al día toma leche o leche de soya?

No cuente la leche de almendras o de coco, ni la leche con cereal.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> No bebo leche | <input type="checkbox"/> 2 veces al día |
| <input type="checkbox"/> Rara vez bebo leche | <input type="checkbox"/> 3 o más veces al día |
| <input type="checkbox"/> 1 vez al día | |

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

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> No comí vegetales rojos o anaranjados | <input type="checkbox"/> 3 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 1 día a la semana | <input type="checkbox"/> 4 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 2 días a la semana | <input type="checkbox"/> 5 días a la semana |
| | <input type="checkbox"/> 6-7 días a la semana |

6. Durante la última semana, ¿cuántos días comió vegetales de color verde oscuro?

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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> No comí vegetales verdes | <input type="checkbox"/> 4 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 1 día a la semana | <input type="checkbox"/> 5 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 2 días a la semana | <input type="checkbox"/> 6-7 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 3 días a la semana | |

7. Durante la última semana, ¿cuántos días comió frijoles y guisantes?

Los ejemplos de **frijoles y guisantes** incluyen frijoles pintos, frijoles negros, frijoles blancos, chili de frijoles, frijoles refritos, carne de cerdo y frijoles, sopa de frijoles, frijoles a la parrilla, garbanzos, guisantes partidos y frijoles de carete. **Incluya frijoles enlatados o cocidos en seco.**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> No comí frijoles y guisantes | <input type="checkbox"/> 4 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 1 día a la semana | <input type="checkbox"/> 5 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 2 días a la semana | <input type="checkbox"/> 6-7 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 3 días a la semana | |

8. Durante la última semana, ¿cuántos días comió yogur o bebió batidos con yogur?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> No comí yogur | <input type="checkbox"/> 4 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 1 día a la semana | <input type="checkbox"/> 5 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 2 días a la semana | <input type="checkbox"/> 6-7 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 3 días a la semana | |

9. Durante la última semana, ¿cuántos días comió cereal con leche?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> No comí cereal con leche | <input type="checkbox"/> 4 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 1 día a la semana | <input type="checkbox"/> 5 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 2 días a la semana | <input type="checkbox"/> 6-7 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 3 días a la semana | |

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rara vez cocino la cena en casa | <input type="checkbox"/> 3 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 1 día a la semana | <input type="checkbox"/> 4 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 2 días a la semana | <input type="checkbox"/> 5 días a la semana |
| | <input type="checkbox"/> 6-7 días a la semana |

11. ¿Con qué frecuencia bebe gaseosas regulares (no dietéticas)?

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

Hay más preguntas en la página siguiente. →

12. 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 ejercicio con videos. **Estos 30 minutos pueden ser todos a la vez o de a pocos minutos por vez.** No cuente las tareas domésticas, el cuidado de sus hijos o caminar de un lugar a otro.

- 0 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días

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

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

- 0 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días

14. ¿Con qué frecuencia realiza pequeños cambios conscientes para ser más activo?

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.

- 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. ¿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

16. Despues de cortar carne o mariscos crusos, ¿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

17. ¿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

18. ¿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

19. ¿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

20. ¿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

21. ¿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

22. ¿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

23. ¿Con qué frecuencia utiliza cupones de alimentos para comprar 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

Hay más preguntas en la página siguiente. →

24. ¿Con qué frecuencia utiliza un plan escrito de gastos en alimentos semanal o mensual?

- 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

25. ¿Con qué frecuencia presupuesta suficiente dinero para comprar 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

26. ¿Con qué frecuencia consulta las ofertas en alimentos 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

27. ¿Con qué frecuencia comprueba si hay alimentos en oferta cuando está en la tienda?

- 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

La siguiente sección tiene declaraciones de personas sobre su situación alimentaria.
Elija la respuesta que mejor se adapte a su situación alimentaria durante los últimos 30 días.

28. La comida que compré simplemente no duró, y no tenía dinero para obtener más.

- A menudo cierto
- A veces cierto
- Nunca es verdad
- No sé

29. No podía permitirme comer comidas balanceadas.

- A menudo cierto
- A veces cierto
- Nunca es verdad
- No sé

30. ¿Alguna vez redujo el tamaño de sus comidas u omitió comidas porque no había suficiente dinero para comprar comida?

- Si
- No
- No sé



Departamento de
Agricultura de los
Estados Unidos

Instituto Nacional
de Alimentos
y Agricultura

Este material se basa en trabajo respaldado por el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que promueve la igualdad de oportunidades.

Junio de 2020

Para uso exclusivo
de la oficina

ENTRADA SALIDA



El Sistema de Extensión Cooperativo 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!

Revisado en junio de 2020, FCS-2316
© 2020 por el Sistema de Extensión Cooperativo de Alabama.
Todos los derechos reservados.

www.aces.edu