

NOMBRE: _____ FECHA DE HOY: _____ FOR OFFICE USE ONLY
 ENTRY EXIT

Marque la respuesta que **mejor** describa cómo **suele** hacer las cosas.

1. ¿Cuántas veces al día come fruta?

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

2. ¿Cuántas veces al día come vegetales?

Algunos 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 vegetales 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?

Algunos 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?

Algunos 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?

Algunos ejemplos de **frijoles y guisantes** son: 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"/> 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 |

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 | |

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

Se incluyen actividades como trotar, jugar al 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.**

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <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 |

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.

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <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 |

14. ¿Con qué frecuencia realiza pequeños cambios conscientes para estar 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 mientras mira 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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

25. ¿Con qué frecuencia presupuesta suficiente dinero para comprar alimentos?

- | | |
|--|--|
| <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 |

26. ¿Con qué frecuencia consulta las ofertas en alimentos antes de ir de compras?

- | | |
|--|--|
| <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 |

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

- | | |
|--|--|
| <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 |

La próxima sección incluye declaraciones que han hecho distintas personas sobre la situación de sus alimentos.

Seleccione la respuesta que exprese **mejor** la situación de sus alimentos en los últimos 30 días.

28. La comida que compré simplemente no duró, y no tuve dinero para comprar más.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A menudo es cierto | <input type="checkbox"/> Nunca es cierto |
| <input type="checkbox"/> A veces es cierto | <input type="checkbox"/> No sé |

29. No tenía el dinero para comer comidas balanceadas.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A menudo es cierto | <input type="checkbox"/> Nunca es cierto |
| <input type="checkbox"/> A veces es cierto | <input type="checkbox"/> No sé |

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

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No sé |
| <input type="checkbox"/> No | |



FCS-2590

Contáctese con la oficina de Extensión de su distrito para obtener más información. Visite www.aces.edu/directory.

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.

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! Por favor, infórmanos si tienes requerimientos de accesibilidad.

Nuevo octubre de 2021, FCS-2590

© 2021 Sistema de Extensión Cooperativo de Alabama. Todos los derechos reservados.

www.aces.edu