

Lista de hábitos alimenticios

Estas preguntas son sobre cómo usted escoge y prepara la comida.
Piense en lo que usualmente hace.



Fecha: _____

☐ Antes

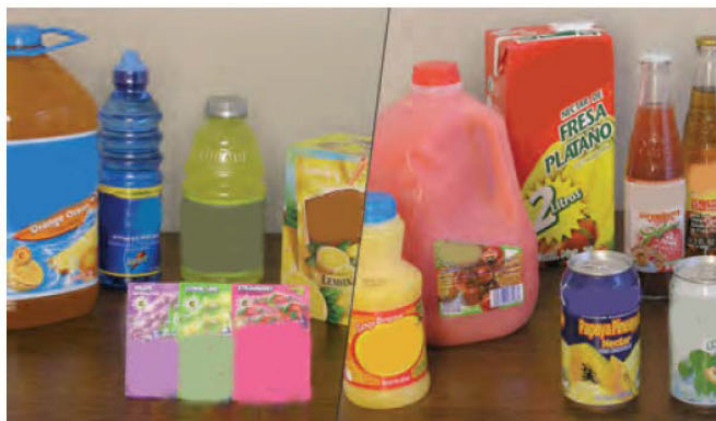
☐ Después

ID#:

Primera letra de su nombre	Primera letra de su apellido	Mes de su nacimiento	Día de su nacimiento
A-Z	A-Z	01-12	01-31

Elija una respuesta para cada pregunta.

1.



¿Toma bebidas de fruta, bebidas deportivas o ponches?

☐

no

☐

a veces

☐

con
frecuencia

☐

todos
los días

2.



¿Toma refrescos que no son de dieta?

☐

no

☐

a veces

☐

con
frecuencia

☐

todos
los días

3. ¿Cuánta fruta come cada día?



☐ nada

☐

1/2 taza

☐ 1 taza

☐

1 1/2 tazas

☐ 2 tazas

☐

2 1/2 tazas

☐ 3 tazas o más

4. ¿Qué cantidad de verduras come cada día?



☐

nada

☐

1/2 taza

☐ 1 taza

☐

1 1/2 tazas

☐ 2 tazas

☐

2 1/2 tazas

☐ 3 tazas o más

5.



Durante el día, ¿come diferentes frutas?

☐

no

☐

a veces

☐

con frecuencia

☐

casi siempre

6.



¿Come diferentes verduras cada día?

☐

no

☐

a veces

☐

con
frecuencia

☐

casi
siempre

7.

Nutrition Facts	
Serving Size 5 Crackers (15g)	
Servings Per Container About 30	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat .5g	2%
Trans Fat .5g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat .5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Potassium 15mg	0%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 1g	



¿Considera la información nutritiva de la etiqueta al momento de seleccionar los alimentos que comprará?

☐

no

☐

a veces

☐

con
frecuencia

☐

casi
siempre

8.



¿Se le acaba la comida antes del fin del mes?

☐

no

☐

a veces

☐

con
frecuencia

☐

casi
siempre

- Use the accompanying instruction guide when administering this tool.
- Research and development for this illustrated diet quality checklist were a joint effort of University of California (UC) Cooperative Extension, the California Nutrition Network, UC Davis Design Program and UC Davis Nutrition Department. Authors: Kathryn Sylva, Marilyn Townsend, Anna Martin, Diane Metz.
- The research for this diet quality instrument is available:
Townsend MS, Kaiser LL, Allen LH, Joy AB, Murphy SP. Selecting items for a food behavior checklist for a limited resource audience. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2003;35:69-82.
Murphy SP, Kaiser LL, Townsend MS, Allen LH. Evaluation of Validity of Items in a Food Behavior Checklist. *Journal of the American Dietetic Association*. 2001;101:751-756, 761.
Townsend MS, Sylva KG, Martin A, Metz D, Wooten-Swanson P, Follett J, Keim N, Sugerman S. Visually Enhanced Evaluation for Low-income Clients. *J Nutr Educ Behav*. 2005; 37 (1):S49.
Townsend MS, Sylva K, Martin A, Metz D, Wooten Swanson P. Improving readability of an evaluation tool for low-income clients using visual information processing theories. *J Nutr Educ Behav* 2008;40:181-186.
- 6/2020 update - brand names were blurred in photo images to comply with FFY2021 SNAP Ed guidance.
- The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer. Funded by the University of California Cooperative Extension and UC Davis Design Program.

Las siguientes preguntas son sobre las **actividades físicas** que hace usted.
Marque la respuesta que **mejor** describa lo que usted hace **generalmente**.

9. Durante la última semana, ¿cuántos días hizo al menos 30 minutos de ejercicio?

*Incluye trotar, jugar al fútbol, hacer entrenamiento físico, tomar clases de baile o hacer ejercicios de video. Estos 30 minutos pueden ser seguidos o en intervalos de 10 o más minutos. **No incluya los quehaceres de la casa, cuidar a los niños ni caminar de un lugar a otro.***



- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ☐ 0 días | ☐ 4 días |
| ☐ 1 días | ☐ 5 días |
| ☐ 2 días | ☐ 6 días |
| ☐ 3 días | ☐ 7 días |

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

Incluye ejercicios como levantamiento de pesas, lagartijas, abdominales o planchas abdominales.



- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ☐ 0 días | ☐ 4 días |
| ☐ 1 días | ☐ 5 días |
| ☐ 2 días | ☐ 6 días |
| ☐ 3 días | ☐ 7 días |

11. ¿Con qué frecuencia hace pequeños cambios intencionales para estar más activo?

Incluye caminar en lugar de conducir el vehículo, bajarse del autobús una parada antes, hacer algunos minutos de ejercicio o estar en movimiento en lugar de estar sentado mientras mira la TV.



- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- ☐ Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- ☐ A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- ☐ Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- ☐ Siempre