

# 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
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>

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	
<b>Calories</b> 60	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 1.5g	2%
Saturated Fat .5g	2%
Trans Fat .5g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat .5g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 170mg	7%
<b>Potassium</b> 15mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 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
- 1 días
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 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
- 1 días
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 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

12. Por favor comparta con nosotros qué cambios, si los hubo, ha hecho desde que tomó estas clases.

**\*\*\*Por favor SALTAR esta pregunta en pre-encuesta. Solo para post-encuesta.\*\*\***