



ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones te describe mejor durante los últimos 7 días?

Lee todas las cinco afirmaciones antes de decidir cuál respuesta te describe mejor.

- Pasé todo o la mayor parte de mi tiempo libre haciendo actividades que requieren poco esfuerzo físico.
- Algunas veces (1 ó 2 veces durante la semana pasada) hice actividades físicas durante mi tiempo libre (por ejemplo: participé en deportes, corrí, nadé, anduve en bicicleta, hice ejercicios aeróbicos)
- A menudo (3 ó 4 veces durante la semana pasada) hice actividades físicas durante mi tiempo libre
- Con frecuencia (5 ó 6 veces durante la semana pasada) hice actividades físicas durante mi tiempo libre.
- Con mucha frecuencia (7 veces o más durante la semana pasada) hice actividades físicas durante mi tiempo libre.

2. Ayer, ¿cuántas veces comiste verduras, sin contar las papas fritas?

Incluye las verduras cocidas y enlatadas, y las ensaladas. Si comiste 2 verduras diferentes en una comida o merienda, cuéntalas 2 veces.

- Ninguna Una Dos Tres Cuatro o más

3. Ayer, ¿cuántas veces comiste frutas, sin contar el jugo?

Incluye las frutas frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas (secas). Si comiste 2 frutas diferentes en una comida o merienda, cuéntalas 2 veces.

- Ninguna Una Dos Tres Cuatro o más

4. Ayer, ¿cuántas veces bebiste bebidas azucaradas, tales como refrescos (sodas), bebidas de sabor de fruta, bebidas isotónicas (deportivas), bebidas energizantes y agua vitaminada?

No incluyas el jugo compuesto del 100% fruta.

- Ninguna Una Dos Tres Cuatro o más

5. Durante un día de la escuela normal, ¿cuántas horas ves la tele, juegas juegos electrónicos o usas una computadora para algo no relacionado con la tarea escolar? (Cuenta el tiempo que pasas en actividades como Xbox, Playstation, Ipad u otra tableta, teléfono inteligente (smartphone), mensajes de texto, Youtube, Instagram, Facebook u otros medios sociales.)

- No veo la tele, ni juego los juegos de video o computadora, ni tampoco uso una computadora para algo no relacionado con la tarea
- Menos de 1 hora por día 3 horas por día
- 1 hora por día 4 horas por día
- 2 horas por día 5 ó más horas por día



6. En general, ¿cómo describirías tu salud?

- Excelente Muy buena Buena Regular Mala

7. Tu primer nombre empieza con ...

- OA
- OB
- OC
- OD
- OE
- OF
- OG
- OH
- OI
- OJ
- OK
- OL
- OM
- ON
- OO
- OP
- OQ
- OR
- OS
- OT
- OU
- OV
- OW
- OX
- OY
- OZ

8. Tu apellido empieza con ...

- OA
- OB
- OC
- OD
- OE
- OF
- OG
- OH
- OI
- OJ
- OK
- OL
- OM
- ON
- OO
- OP
- OQ
- OR
- OS
- OT
- OU
- OV
- OW
- OX
- OY
- OZ

9. ¿En cuál mes naciste?

- O enero
- O febrero
- O marzo
- O abril
- O mayo
- O junio
- O julio
- O agosto
- O septiembre
- O octubre
- O noviembre
- O diciembre

¡Gracias!

