



NOMBRE

FECHA

Programa Ampliado de Educación sobre Nutrición y Alimentos (EFNEP)

Cuestionario sobre alimentos y actividad física

 ENTRADA SALIDA

Marque la respuesta que mejor describa lo que usted hace generalmente.

Este no es un examen y no hay respuestas incorrectas. Estas son preguntas sobre la manera en que usted planifica y prepara los alimentos.

Encierre en un círculo la respuesta que mejor describe cómo usted hace las cosas habitualmente.

1. ¿Cuántas veces al día consume frutas?

Ejemplos de frutas: manzanas, bananas, naranjas, uvas, pasas de uva, melón y bayas. Incluye frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas. *No incluye jugos.*

- (1) Casi nunca consumo frutas
- (2) Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana)
- (3) 1 vez al día
- (4) 2 veces al día
- (5) 3 veces al día
- (6) 4 o más veces al día

2. ¿Cuántas veces al día consume vegetales?

Ejemplos de vegetales: ensaladas de hojas verdes, maíz, ejotes, zanahorias, papas, vegetales de hojas y calabaza. Incluye vegetales frescos, enlatados y congelados. *No incluye papas fritas, papitas fritas (chips) ni arroz.*

- (1) Casi nunca consumo vegetales
- (2) Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana)
- (3) 1 vez al día
- (4) 2 veces al día
- (5) 3 veces al día
- (6) 4 o más veces al día

3. Durante la última semana, ¿cuántos días consumió vegetales rojos y anaranjados?

Ejemplos de vegetales rojos o anaranjados: tomates, pimientos rojos, zanahorias, batatas, calabacín de invierno y calabaza.

- (1) No consumí vegetales rojos ni anaranjados
- (2) 1 día a la semana
- (3) 2 días a la semana
- (4) 3 días a la semana
- (5) 4 días a la semana
- (6) 5 días a la semana
- (7) 6 o 7 días a la semana

4. Durante la última semana, ¿cuántos días consumió vegetales de color verde oscuro?

Ejemplos de vegetales de color verde oscuro: brócoli, espinaca, lechuga de color verde oscuro, hojas de nabo u hojas de mostaza.

- (1) No consumí vegetales de color verde oscuro
- (2) 1 día a la semana
- (3) 2 días a la semana
- (4) 3 días a la semana
- (5) 4 días a la semana
- (6) 5 días a la semana
- (7) 6 o 7 días a la semana

Más preguntas en la siguiente página →

5. ¿Con qué frecuencia consume refrescos/ bebidas gaseosas regulares (no dietéticos)?

- (1) Nunca
- (2) 1-3 veces a la semana
- (3) 4-6 veces a la semana
- (4) 1 vez al día
- (5) 2 veces al día
- (6) 3 veces al día
- (7) 4 o más veces al día

6. ¿Con qué frecuencia bebe ponche de frutas, bebidas de frutas, té dulce o bebidas deportivas?

- (1) Nunca
- (2) 1-3 veces a la semana
- (3) 4-6 veces a la semana
- (4) 1 vez al día
- (5) 2 veces al día
- (6) 3 veces al día
- (7) 4 o más veces al día

7. 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 que hace res de la casa, cuidar a los niños ni caminar de un lugar a otro.*

- (1) 0 días
- (2) 1 día
- (3) 2 días
- (4) 3 días
- (5) 4 días
- (6) 5 días
- (7) 6 días
- (8) 7 días

8. 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.

- (1) 0 días
- (2) 1 día
- (3) 2 días
- (4) 3 días
- (5) 4 días
- (6) 5 días
- (7) 6 días
- (8) 7 días

9. ¿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.

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

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

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

11. Después de cortar carnes o mariscos crudos, ¿con qué frecuencia lava todos los elementos y las superficies que estuvieron en contacto con estos alimentos?

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

12. ¿Con qué frecuencia descongela los alimentos congelados en la encimera de la cocina o en el fregadero a temperatura ambiente?

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

13. ¿Con qué frecuencia usa un termómetro para carnes para saber si las carnes están cocidas a una temperatura segura?

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

14. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia comió menos de lo que deseaba para dejarle más comida su familia?

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

15. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia no tuvo dinero u otros medios para adquirir suficientes alimentos para su familia (como SNAP, WIC o una alacena/despensa comunitaria)?

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

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

- (1) Casi nunca cocino la cena en casa
- (2) 1 día a la semana
- (3) 2 días a la semana
- (4) 3 días a la semana
- (5) 4 días a la semana
- (6) 5 días a la semana
- (7) 6 o 7 días a la semana

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

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

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

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

19. ¿Con qué frecuencia revisa su refrigerador o alacena para ver qué necesita antes de hacer las compras?

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre

20. ¿Con qué frecuencia hace una lista antes de hacer las compras?

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- (3) Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- (4) A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- (5) Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- (6) Siempre