



NOMBRE

ENTRY

EXIT

FECHA

/

/

Programa Ampliado de Educación sobre Nutrición y Alimentos (EFNEP)

## Cuestionario sobre alimentos y actividad física

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.**

- Casi nunca consumo frutas
- Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana)
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- 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 verdes y calabaza. Incluye vegetales frescos, enlatados y congelados. **No incluye papas fritas, papitas fritas (chips) ni arroz.**

- Casi nunca consumo vegetales
- Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana)
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- 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.

- No consumí vegetales rojos ni anaranjados
- 1 día a la semana
- 2 días a la semana
- 3 días a la semana
- 4 días a la semana
- 5 días a la semana
- 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.

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

Más preguntas en la siguiente página ➔

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

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

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

- Nunca
- 1-3 veces a la semana
- 4-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- 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 incluye los quehaceres de la casa, cuidar a los niños ni caminar de un lugar a otro.*

---

- 0 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 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.

---

- 0 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 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.

---

- 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

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

- 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

**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?**

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

- 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

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

- 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

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

- 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

**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)?**

- 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

Más preguntas en la siguiente página ➔

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

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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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