

Fecha de hoy: _____

Nombre: _____ Apellido: _____

Por favor, encierra en un círculo o escriba sólo una respuesta para cada pregunta.

A	1. La mayoría de los días, como verduras ...	_____ veces al día	
	2. La mayoría de los días, como fruta ...	_____ veces al día	
	3. En un día normal, ¿comes más de un tipo de verdura?	Sí	No
	4. En un día normal, ¿comes más de un tipo de fruta?	Sí	No

B	5. Bebo bebidas azucaradas, como refrescos o bebidas deportivas ...	Nunca	1 vez por semana	2 veces por semana	3 o más veces a la semana
	6. La mayoría de los días, bebo agua ...	Nunca	1 vez al día	2 veces al día	3 o más veces al día

C	7. En una semana típica, hago actividades que aumentan mi frecuencia cardíaca y me hacen respirar más fuerte de lo normal (como caminar, correr, bailar, hacer senderismo, practicar deportes o trabajar en el jardín) durante...	Menos de 30 minutos cada semana	30 minutos a 1.5 horas cada semana	1.5 a 2.5 horas cada semana	2.5 horas o más cada semana
	8. Cuando hago actividades que me hacen respirar más fuerte de lo normal, sigo hasta que estoy respirando mucho más fuerte de lo normal durante...	Nunca	Menos de 45 minutos cada semana	45 minutos a 1.25 horas (75 minutos) cada semana	1.25 horas (75 minutos) o más cada semana

Más preguntas al dorso >>

FFY 2025

Pagado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Oregon (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) y el Servicio de Extensión de Oregon State University. Para información sobre ayuda con alimentos a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. 2022, Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Por favor, encierre en un círculo sólo una respuesta para cada pregunta.

D	9. Elijo alimentos saludables para mi familia con un presupuesto...	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
	10. Yo leo la información nutricional en el paquete...	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
	11. Cuando compro comida, comparo precios...	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
	12. Cuando compro comida, utilizo una lista...	Nunca	A veces	A menudo	Siempre

¿Tiene 60 años o más?

- Sí
- No
- Prefiero no contestar

Maestros seleccionen una opción: Pre Post

FFY 2025

Pagado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Oregon (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) y el Servicio de Extensión de Oregon State University. Para información sobre ayuda con alimentos a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. 2022, Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.