

Encuesta de CalFresh Healthy Living para adultos

Posterior

Fecha _____

A-Z	A-Z	01-12	01-31
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Primera letra de su NOMBRE Primera letra de su APELLIDO MES de nacimiento DÍA de nacimiento

N.º de identificación de la actividad del Programa del Sistema de informes y evaluación de programas (Program Evaluation And Reporting System, PEARS) _____
 (Su educador le proporcionará este número de identificación)

Estas preguntas son sobre las maneras en que usted planifica y fija los alimentos. Piense en cómo hace las cosas por lo general.

Elija una respuesta para cada pregunta.

1.



¿Toma bebidas de frutas, bebidas deportivas o ponche?

- No
 Sí, a veces
 Sí, con frecuencia
 Sí, todos los días

2.



¿Toma refrescos regulares?

- No
 Sí, a veces
 Sí, con frecuencia
 Sí, todos los días

3. Fruta: ¿Cuánta come al día?



Nada

½ taza



1 taza

1 ½ tazas



2 tazas

2 ½ tazas



3 tazas o más

4. Verduras: ¿Cuántas come al día?



Nada

½ taza



1 taza

1 ½ tazas



2 tazas

2 ½ tazas



3 tazas o más

5.



¿Come más de un tipo de fruta al día?

No

Sí, a veces

Sí, con frecuencia

Sí, siempre

6.



¿Come más de un tipo de verdura al día?

No

Sí, a veces

Sí, con frecuencia

Sí, siempre

7.



¿Utiliza esta etiqueta cuando compra alimentos?

No

Sí, a veces

Sí, con frecuencia

Sí, siempre

8.



¿Se le acaba la comida antes de que termine el mes?

No

Sí, a veces

Sí, con frecuencia

Sí, siempre

Las siguientes preguntas se refieren a la **actividad física** que usted hace. Marque la respuesta que **mejor** describa la manera en la que usted hace las cosas **por lo general**.

9. La última semana, ¿cuántos días se ejercitó al menos 30 minutos?

Esto incluye actividades como trotar, jugar fútbol, acondicionamiento físico o clases de baile, o hacer los ejercicios de un video. Estos 30 minutos pueden ser consecutivos o sesiones de 10 o más minutos cada vez.

No incluye las labores del hogar, el cuidado de los hijos o caminar de un lado al otro.



- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 días | <input type="radio"/> 4 días |
| <input type="radio"/> 1 día | <input type="radio"/> 5 días |
| <input type="radio"/> 2 días | <input type="radio"/> 6 días |
| <input type="radio"/> 3 días | <input type="radio"/> 7 días |

10. La última semana, ¿cuántos días hizo sesiones de ejercicio para fortalecer y desarrollar los músculos?

Esto incluye actividades como levantar pesas o hacer lagartijas, sentadillas y planchas.



- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 días | <input type="radio"/> 4 días |
| <input type="radio"/> 1 día | <input type="radio"/> 5 días |
| <input type="radio"/> 2 días | <input type="radio"/> 6 días |
| <input type="radio"/> 3 días | <input type="radio"/> 7 días |

11. ¿Con qué frecuencia hace intencionalmente cambios pequeños para estar más activo(a)?

Esto incluye actividades como caminar en vez de conducir, bajarse del autobús una parada antes, hacer unos cuantos minutos de ejercicio o moverse en vez de sentarse mientras ve televisión.



- Nunca
- Rara vez (más o menos el 20 % del tiempo)
- A veces (más o menos el 40 % del tiempo)
- Con frecuencia (más o menos el 60 % del tiempo)
- Por lo general (más o menos el 80 % del tiempo)
- Siempre

12. X

13. X

14. X

15. Seleccione la respuesta que mejor describa su edad:

- De 18 a 59 años
 - De 60 a 75 años
 - 76 años o más
 - Prefiero no responder
-

16. Seleccione la respuesta que mejor describa su género:

- Hombre
 - Mujer
 - No binario
 - Mi género no se menciona
 - Prefiero no responder
-

17. Seleccione todas las respuestas que correspondan a su raza:

- Indio americano o nativo de Alaska
- Asiático
- Negro o afroamericano
- Nativo de Hawái u otra Isla del Pacífico
- Del Oriente Medio o del norte de África
- Hispano/latino
- Blanco
- Prefiero no responder