

Lista de hábitos alimenticios

Estas preguntas son sobre cómo usted escoge y prepara la comida.
Piense en lo que usualmente hace.

Nombre _____

Fecha _____

ID# _____

Entrada
 Salida

Elija una respuesta para cada pregunta.

1.



¿Come frutas o verduras entre comidas?

- no
 a veces
 con frecuencia
 todos los días

2.



¿Toma bebidas de fruta, bebidas deportivas o ponches?

- no
 a veces
 con frecuencia
 todos los días

3.



La semana pasada, ¿comió frutas cítricas como naranja, mandarina o toronja o tomó jugo de esas frutas?

- sí
 no

4.



¿Toma refrescos que no son de dieta?

no

a veces

con frecuencia

todos los días

5.



La semana pasada, ¿tomó leche o puso leche en su cereal?

sí

no

6.

¿Cuánta fruta come cada día?



nada

1/2 taza



1 taza

1 1/2 tazas



2 tazas



3 tazas o más

2 1/2 tazas

7.

¿Qué cantidad de verduras come cada día?



nada

1/2 taza



1 taza

1 1/2 tazas



2 tazas

2 1/2 tazas



3 tazas o más

8.



Durante el día, ¿come diferentes frutas?

- no
 a veces
 con frecuencia
 casi siempre

9.



¿Come diferentes verduras cada día?

- no
 a veces
 con frecuencia
 casi siempre

10.



¿Toma leche?

- no
 a veces
 con frecuencia
 todos los días

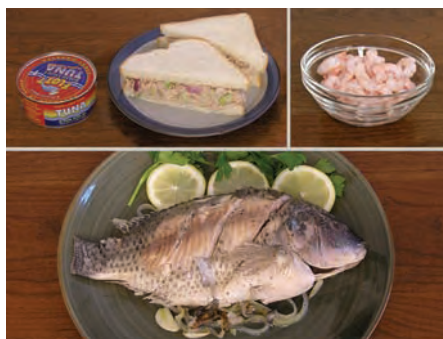
11.



¿Quita la piel del pollo?

- no
 a veces
 con frecuencia
 casi siempre

12.



La semana pasada, ¿comió pescado?

- sí
 no

