

# 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

siempre

12.



La semana pasada, ¿comió pescado?

sí

no



13.



¿Come dos verduras o más en su comida principal?

- no   
  a veces   
  con frecuencia   
  todos los días

14.



¿Considera la información nutricional de la etiqueta al momento de seleccionar los alimentos que comprará?

- no   
  a veces   
  con frecuencia   
  casi siempre

15.



¿Se le acaba la comida antes del fin del mes?

- no   
  a veces   
  con frecuencia   
  casi siempre

16.

¿Cómo cree que son sus hábitos de alimentación? Marque un número.

- ①    ②    ③    ④    ⑤    ⑥    ⑦    ⑧    ⑨    ⑩  
 malos    regulares    buenos    excelentes

- An instruction guide is available to help you administer this tool.
- Research and development for this illustrated checklist were a joint effort of University of California (UC) Cooperative Extension, UC Davis Design Program and the UC Davis Nutrition Department. Authors: Jinan Banna, Marilyn Townsend, Kathryn Sylva. Translators: Luz Elvia Vera Becerra, Gloria Espinosa-Hall, Myriam Grajales-Hall.
- The quantitative and qualitative research for this tool is reported in:
  - Banna JB, Vera LE, Sylva K, Kaiser LL, Townsend MS. Assessing face validity of a food behavior checklist for Spanish speakers in California. Submitted.
  - Townsend Marilyn S, Kaiser Lucia L, Allen LH, Joy AB, Murphy SP. Selecting items for a food behavior checklist for a limited resource audience. Journal for Nutrition Education and Behavior. 2003;35:69-82.
  - Murphy S, Kaiser LL, Townsend MS, Allen L. Evaluation of Validity of Items in a Food Behavior Checklist. Journal of the American Dietetic Association. 2001;101:751-756, 761.
  - Townsend MS, Sylva KG, Martin A, Metz D, Wooten-Swanson P, Follett J, Keim N, Sugerman S. Visually Enhanced Evaluation for Low-income Clients. J Nutr Educ Behav. 2005; 37 (1):S49.
  - Townsend MS, Sylva K, Martin A, Metz D, Wooten Swanson P. Improving readability of an evaluation tool for low-income clients using visual information processing theories. J Nutrition Education Behavior 2008;40:181-186.
- Funded by the USDA Food Stamp Program via the Network for a Healthy California, UC Cooperative Extension, and the Gustavus and Louise Pfeiffer Research Foundation through the Program in International and Community Nutrition, UC Davis.
- The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.