

# 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