☐ ENTRADA ☐ SALIDA

NOMBRE

FECHA

Cuestionario para adultos

Marque la respuesta que **mejor** describe lo que usted hace **habitualmente**.

La codificación de la encuesta está escrita en rojo. Todas las respuestas corresponden a un número en la pantalla de entrada de la encuesta de WebNEERS. Si no se selecciona ninguna respuesta, o se selecciona más de una respuesta, ingrese un signo menos (-) para indicar "sin respuesta".

1. ¿Cuántas **veces al día** consume frutas?

Ejemplos de frutas: manzanas, bananas, naranjas, uvas, pasas de uva, melón y bayas. Incluye frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas. *No incluye jugos.*

- ☐ (1). Casi nunca consumo frutas
- ☐ (2). Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana)
- ☐ (3). 1 vez al día
- ☐ (4). 2 veces al día
- ☐ (5). 3 veces al día
- ☐ (6). 4 o más veces al día

2. ¿Cuántas **veces al día** consume vegetales?

Ejemplos de vegetales: ensaladas de hojas verdes, maíz, ejotes, zanahorias, papas, vegetales de hojas verdes y calabaza. Incluye vegetales frescos, enlatados y congelados. *No incluye papas fritas, papitas fritas (chips) ni arroz.*

- ☐ (1). Casi nunca consumo vegetales
- ☐ (2). Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana)
- ☐ (3). 1 vez al día
- ☐ (4). 2 veces al día
- ☐ (5). 3 veces al día
- ☐ (6). 4 o más veces al día

3. ¿Cuántos tipos diferentes de vegetales consume normalmente **al día**?

- ☐ (1). Casi nunca consumo vegetales
- ☐ (2). 1 tipo al día
- ☐ (3). 2 tipos al día
- ☐ (4). 3 tipos al día
- ☐ (5). 4 o más tipos al día

4. ¿Cuántas **veces al día** bebe leche o leche de soya?

No incluye leche de almendras o coco, ni leche con cereales.

- ☐ (1). No bebo leche
- ☐ (2). Casi nunca bebo leche
- ☐ (3). 1 vez al día
- ☐ (4). 2 veces al día
- ☐ (5). 3 o más veces al día

5. Durante la última semana, ¿**cuántos días** consumió vegetales rojos y anaranjados?

Ejemplos de vegetales rojos o anaranjados: tomates, pimientos rojos, zanahorias, batatas, calabacín de invierno y calabaza.

- ☐ (1). No consumí vegetales rojos ni anaranjados
- ☐ (2). 1 día a la semana
- ☐ (3). 2 días a la semana
- ☐ (4). 3 días a la semana
- ☐ (5). 4 días a la semana
- ☐ (6). 5 días a la semana
- ☐ (7). 6 o 7 días a la semana

Más preguntas en la siguiente página ➡

Junio 2020

6. **Durante la última semana, ¿cuántos días consumió vegetales de color verde oscuro?**

Ejemplos de vegetales de color verde oscuro: brócoli, espinaca, lechuga de color verde oscuro, hojas de nabo u hojas de mostaza.

- ☐ (1). No consumí vegetales de color verde oscuro
- ☐ (2). 1 día a la semana
- ☐ (3). 2 días a la semana
- ☐ (4). 3 días a la semana
- ☐ (5). 4 días a la semana
- ☐ (6). 5 días a la semana
- ☐ (7). 6 o 7 días a la semana

7. **Durante la última semana, ¿cuántos días consumió frijoles y chícharos?**

Ejemplos de frijoles y chícharos: frijoles pinto, frijoles negros, frijoles blancos, frijoles para chili, frijoles refritos, frijoles con carne de cerdo, sopa de frijoles, frijoles a la barbacoa, garbanzos, chícharos partidos y frijoles carita. Incluye frijoles enlatados o frijoles secos cocinados.

- ☐ (1). No comí frijoles ni chícharos
- ☐ (2). 1 día a la semana
- ☐ (3). 2 días a la semana
- ☐ (4). 3 días a la semana
- ☐ (5). 4 días a la semana
- ☐ (6). 5 días a la semana
- ☐ (7). 6 o 7 días a la semana

8. **Durante la última semana, ¿cuántos días consumió yogur o bebió batidos con yogur?**

- ☐ (1). No consumí yogur
- ☐ (2). 1 día a la semana
- ☐ (3). 2 días a la semana
- ☐ (4). 3 días a la semana
- ☐ (5). 4 días a la semana
- ☐ (6). 5 días a la semana
- ☐ (7). 6 o 7 días a la semana

9. **Durante la última semana, ¿cuántos días consumió cereal con leche?**

- ☐ (1). No consumí cereal con leche
- ☐ (2). 1 día a la semana
- ☐ (3). 2 días a la semana
- ☐ (4). 3 días a la semana
- ☐ (5). 4 días a la semana
- ☐ (6). 5 días a la semana
- ☐ (7). 6 o 7 días a la semana

10. **¿Cuántos días a la semana cocina la cena (su comida principal) en su casa?**

- ☐ (1). Casi nunca cocino la cena en casa
- ☐ (2). 1 día a la semana
- ☐ (3). 2 días a la semana
- ☐ (4). 3 días a la semana
- ☐ (5). 4 días a la semana
- ☐ (6). 5 días a la semana
- ☐ (7). 6 o 7 días a la semana

11. **¿Con qué frecuencia consume refrescos/ bebidas gaseosas regulares (no dietéticos)?**

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). 1-3 veces a la semana
- ☐ (3). 4-6 veces a la semana
- ☐ (4). 1 vez al día
- ☐ (5). 2 veces al día
- ☐ (6). 3 veces al día
- ☐ (7). 4 o más veces al día

Más preguntas en la siguiente página ➡

12. Durante la última semana, ¿**cuántos días** hizo al menos 30 minutos de ejercicio?

Incluye trotar, jugar al fútbol, hacer entrenamiento físico, tomar clases de baile o hacer ejercicios de video. Estos 30 minutos pueden ser seguidos o unos pocos minutos a la vez. *No incluya los quehaceres de la casa, cuidar a los niños, ni caminar de un lugar a otro.*

- ☐ (0). 0 días
- ☐ (1). 1 día
- ☐ (2). 2 días
- ☐ (3). 3 días
- ☐ (4). 4 días
- ☐ (5). 5 días
- ☐ (6). 6 días
- ☐ (7). 7 días

Nota: La codificación de respuesta para esta pregunta difiere del resto. Las opciones de entrada van de 0 a 7.

13. Durante la última semana, ¿**cuántos días** hizo ejercicios para desarrollar y fortalecer los músculos?

Incluye ejercicios como levantamiento de pesas, lagartijas, abdominales o planchas abdominales.

- ☐ (0). 0 días
- ☐ (1). 1 día
- ☐ (2). 2 días
- ☐ (3). 3 días
- ☐ (4). 4 días
- ☐ (5). 5 días
- ☐ (6). 6 días
- ☐ (7). 7 días

Nota: La codificación de respuesta para esta pregunta difiere del resto. Las opciones de entrada van de 0 a 7.

14. ¿Con qué frecuencia hace pequeños cambios intencionales para estar más activo?

Incluye caminar en lugar de conducir el vehículo, bajarse del autobús una parada antes, hacer algunos minutos de ejercicio o estar en movimiento en lugar de estar sentado mientras mira la TV.

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

15. ¿Con qué frecuencia se lava las manos con agua corriente y jabón antes de preparar los alimentos?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

Más preguntas en la siguiente página ➡

16. Después de cortar carnes o mariscos crudos, ¿con qué frecuencia lava todos los elementos y las superficies que estuvieron en contacto con estos alimentos?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

17. ¿Con qué frecuencia descongela los alimentos congelados en la encimera de la cocina o en el fregadero a temperatura ambiente?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

18. ¿Con qué frecuencia usa un termómetro para carnes para saber si las carnes están cocidas a una temperatura segura?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

19. ¿Con qué frecuencia compara los precios de los alimentos para ahorrar dinero?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

Más preguntas en la siguiente página ➡

20. ¿Con qué frecuencia planifica las comidas antes de comprar alimentos?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

21. ¿Con qué frecuencia revisa su refrigerador o alacena para ver qué necesita antes de hacer las compras?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

22. ¿Con qué frecuencia hace una lista antes de hacer las compras?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

23. ¿Con qué frecuencia usa cupones para comprar alimentos?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

24. ¿Con qué frecuencia usa un plan escrito semanal o mensual de gastos en alimentos?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

25. ¿Con qué frecuencia destina suficiente dinero a la compra de alimentos?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

Más preguntas en la siguiente página ➡

26. ¿Con qué frecuencia revisa las ofertas de alimentos <u>antes</u> de comprar?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

27. ¿Con qué frecuencia revisa los alimentos en oferta <u>cuando</u> está en la tienda?

- ☐ (1). Nunca
- ☐ (2). Casi nunca (aproximadamente el 20% del tiempo)
- ☐ (3). Algunas veces (aproximadamente el 40% del tiempo)
- ☐ (4). A menudo (aproximadamente el 60% del tiempo)
- ☐ (5). Habitualmente (aproximadamente el 80% del tiempo)
- ☐ (6). Siempre

La próxima sección contiene declaraciones que la gente ha hecho relacionadas a sus situaciones alimentarias. Elija la respuesta que <u>mejor</u> se acomode a su situación alimentaria en los últimos 30 días.

28. La comida que compré no alcanzó lo su iciente, y no tuve dinero para comprar más.

- ☐ (1). Generalmente es
- ☐ (2). cierto A veces es cierto
- ☐ (3). Nunca es cierto
- ☐ (4 or +). No sé

NOTA: Las preguntas anteriores difieren ligeramente de las demás. Si se elige la última respuesta, "No sé", puede teclearse como un número o un signo más (+) para indicar que no se aplica. Cuando se ingresa en la pantalla de entrada de WebNEERS, esta selección aparecerá junto a "N / R" y en el lugar del número.

29. No tuve los recursos financieros para comer comidas balanceadas.

- ☐ (1). Generalmente es cierto
- ☐ (2). A veces es cierto
- ☐ (3). Nunca es cierto
- ☐ (4 or +). No sé

30. ¿Alguna vez tuvo que reducir el tamaño de sus comidas, o dejar de comer porque no tenía suficiente dinero para la comida?

- ☐ (1). Sí
- ☐ (2). No
- ☐ (3 or +). No sé

Shaded Areas for Office Use ONLY

PA's Name: _____
PA's Custom ID: _____
Participants's Custom ID: _____
WebNEERS' Date: _____

11/25/2020

DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

La Universidad de la División de Sistemas de Arkansas de Agricultura ofrece a todos sus programas y servicios de extensión e investigación sin importar la raza, color, sexo, identidad de género, orientación sexual, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una acción afirmativa / ofrece igualdad de oportunidades..

USDA United States Department of Agriculture National Institute of Food and Agriculture

USDA Este material se desarrolló con base en trabajo con fondos proporcionados por el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)."
USDA un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Junio 2020