



NOMBRE

 ENTRY EXIT

FECHA

/ /

Programa Ampliado de Educación sobre Nutrición y Alimentos (EFNEP)

Cuestionario sobre alimentos y actividad física

Marque la respuesta que **mejor** describa lo que usted hace **generalmente**.

Este no es un examen y no hay respuestas incorrectas. Estas son preguntas sobre la manera en que usted planifica y prepara los alimentos.

Encierre en un círculo la respuesta que mejor describe cómo usted hace las cosas habitualmente.

7. 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 en intervalos de 10 o más minutos. *No incluya los quehaceres de la casa, cuidar a los niños ni caminar de un lugar a otro.*

- 0 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días

8. 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 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días

9. **¿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.

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre



NAME

 ENTRY EXIT

DATE

/ /

Expanded Food and Nutrition Education Program Food & Physical Activity Questionnaire

Please mark the response that **best** describes how you **usually** do things.

7. In the past week, **how many days** did you exercise for at least 30 minutes?

This includes things like jogging, playing soccer, and doing fitness or dance classes, or exercise videos. **This 30 minutes could be all at once or 10 minutes or more at a time. Do not count housework, taking care of your kids, or walking from place to place.**

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 days | <input type="checkbox"/> 4 days |
| <input type="checkbox"/> 1 day | <input type="checkbox"/> 5 days |
| <input type="checkbox"/> 2 days | <input type="checkbox"/> 6 days |
| <input type="checkbox"/> 3 days | <input type="checkbox"/> 7 days |

8. In the past week, **how many days** did you do workouts to build and strengthen your muscles?

This includes things like lifting weights and doing push-ups, sit-ups or planks.

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 days | <input type="checkbox"/> 4 days |
| <input type="checkbox"/> 1 day | <input type="checkbox"/> 5 days |
| <input type="checkbox"/> 2 days | <input type="checkbox"/> 6 days |
| <input type="checkbox"/> 3 days | <input type="checkbox"/> 7 days |

9. How often do you make small changes on purpose to be more active?

This includes things like walking instead of driving, getting off the bus one stop early, doing a few minutes of exercise, or moving around instead of sitting while watching TV.

- Never
- Rarely (about 20% of the time)
- Sometimes (about 40% of the time)
- Often (about 60% of the time)
- Usually (about 80% of the time)
- Always