University of California
Cooperative Extension

# 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

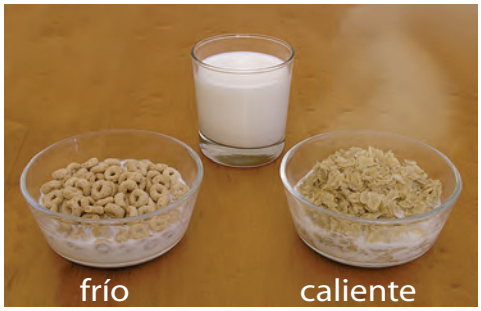
4.

¿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
- ○ 2 1/2 tazas
- ○ 3 tazas o más

---

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.

**Datos De Nutrición**
Tamaño de porción 5 galletas (15g)
Porciones por envase Cerca de 30

| Cantidad por porción | |
|---|---|
| **Calorías** 60 Calorías de grasa 15 | |
| | **% Cantidad diaria*** |
| **Grasas totales** 1.5g | **2%** |
| Grasa saturada .5g | **2%** |
| Grasa *Trans* .5g | |
| del cual Grasa Poliinsaturada 0g | |
| del cual Grasa Monoinsaturada .5g | |
| **Colesterol** 0mg | **0%** |
| **Sodio** 170mg | **7%** |
| **Potasio** 15mg | **0%** |
| **Carbohidratos totales** 11g | **4%** |
| Fibra dietética 0g | **0%** |
| Azúcares 0g | |
| **Proteínas** 1g | |

¿Considera la información nutritiva 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 availiable 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.