

Módulo de Salud Física y Nutrición

SUPLEMENTO 1

Esta sección contiene preguntas sobre la actividad física, dieta y salud general.

En los últimos 7 días, ¿cuántos días ...

	<u>Número de Días</u>							
	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
1. hiciste ejercicio o una actividad física durante al menos 20 minutos que te hizo sudar y respirar con fuerza? (Por ejemplo, baloncesto, fútbol, correr, nadar, andar en bicicleta rápido, bailar rápido o actividades aeróbicas similares.)	A	B	C	D	E	F	G	H
2. participaste en una actividad física durante al menos 30 minutos que no te hizo sudar y respirar con dificultad? (Por ejemplo, caminar rápido, andar en bicicleta lento, disparar canastas, patinar, rastrillar hojas o trapear pisos.)	A	B	C	D	E	F	G	H
3. hiciste ejercicios para fortalecer o tonificar tus músculos? (Por ejemplo: hacer lagartijas, abdominales o levantar pesas.)	A	B	C	D	E	F	G	H

Durante las últimas 24 horas (ayer), ¿cuántas veces ...

	<u>Número de veces</u>					
	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5 o Más</u>
4. bebiste leche o comiste yogurt? (En cualquier forma, incluyendo con cereal.)	A	B	C	D	E	F
5. bebiste un refresco o soda?	A	B	C	D	E	F
6. bebiste jugos de fruta 100% naturales, como de naranja, manzana, o uva? (No se cuenta el ponche, Kool-Aid, bebidas deportivas y bebidas con sabor a fruta.)	A	B	C	D	E	F
7. comiste papas francesas, papitas u otras papas fritas?	A	B	C	D	E	F
8. comiste fruta? (No se cuenta el jugo de fruta.)	A	B	C	D	E	F
9. comiste verduras? (Incluye ensaladas y papas sin freír.)	A	B	C	D	E	F
10. ¿Alguna vez te ha dicho tu doctor o tu padre, madre o guardián que tienes asma?						
A) No						
B) Sí						
C) No sé						

Módulo de Salud Física y Nutrición

SUPLEMENTO 1

11. ¿Cuáles de las siguientes acciones estás tratando de hacer en relación con tu peso?

- A) Perder peso
- B) Subir de peso
- C) Mantener el mismo peso
- D) No estoy tratando de hacer nada relacionado con mi peso

Durante los últimos 30 días, ¿hiciste alguna de las siguientes cosas para perder peso o para dejar de subir de peso?

	No	Sí
12. Hiciste ejercicio	A	B
13. Ingeriste menos alimentos, menos calorías o alimentos bajos en grasa	A	B
14. Dejaste de comer por 24 horas o más (lo cual también se llama ayunar)	A	B
15. Tomaste cualquier píldora dietética, polvos o líquidos sin el consejo de un doctor (No incluyas productos que reemplazan las comidas, como Ensure, Muscle Milk, o Slim Fast.)	A	B
16. Vomitaste o tomaste laxantes	A	B
17. ¿Cómo describes tú tu peso?		
A) Muy por debajo del peso adecuado	D) Un poco pasado de peso	
B) Un poco por debajo del peso adecuado	E) Muy pasado de peso	
C) Cerca del peso adecuado		
18. En un día normal de escuela, ¿cuántas horas ves la televisión o te entretienes con juegos de video?		
A) No veo la televisión o juego videojuegos en un día normal de escuela	D) 2 horas	
B) Menos de 1 hora	E) 3 horas	
C) 1 hora	F) 4 horas	
	G) 5 horas o más	
19. Durante los últimos 12 meses, ¿en cuántos equipos de deportes jugaste? (Incluye los equipos patrocinados por la escuela y cualquier otro equipo de deportes.)		
A) 0 equipos	C) 2 equipos	
B) 1 equipo	D) 3 equipos o más	
20. ¿Qué tan seguido te pones el cinturón de seguridad cuando viajas en un automóvil conducido por otra persona?		
A) Nunca	D) La mayor parte del tiempo	
B) Casi nunca	E) Siempre	
C) A veces		

Módulo de Salud Física y Nutrición

SUPLEMENTO 1

21. Cuando usaste tu bicicleta, patineta o scooter durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces te pusiste el casco?
- A) No use una bicicleta, patineta, o scooter en los últimos 12 meses
B) Nunca use un casco
C) Casi nunca use un casco
D) A veces use un casco
E) La mayoría de las veces use un casco
F) Siempre use un casco
22. En una semana normal, ¿cuántos días participas en actividades físicas en tu clase de educación física (P.E. o gimnasia)?
- A) 0 días
B) 1 día
C) 2 días
D) 3 días
E) 4 días
F) 5 días
23. Durante una clase promedio de educación física (P.E.), ¿cuántos minutos realmente pasas haciendo ejercicios o practicando deportes?
- A) Yo no tomo clases de Educación Física
B) Menos de 10 minutos
C) 10 a 20 minutos
D) 21 a 30 minutos
E) Más de 30 minutos
24. Durante los últimos 12 meses, ¿algún doctor te hizo una examinación regular cuando no estuviste enfermo(a) o lastimado(a)?
- A) No
B) Sí
25. Durante los últimos 12 meses, ¿viste a un dentista para que te examinara los dientes, para que te los limpiara o para que te los arreglara?
- A) No
B) Sí
26. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días tomaste una vitamina?
- A) 0 veces
B) 1 a 2 días
C) 3 a 4 días
D) 5 a 6 días
E) Diariamente
27. Durante los últimos 12 meses, ¿has tenido un episodio o ataque de asma?
- A) No
B) Sí

Módulo de Salud Física y Nutrición

SUPLEMENTO 1

28. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez has tenido tos, apretón del pecho, dificultad para respirar o silbidos en el pecho tan grave que no pudiste terminar una frase?
- A) No
 - B) Si
29. Durante los últimos 12 meses, ¿has estado en la sala de emergencia o te tuviste que quedar en el hospital a causa de tos, apretón del pecho, dificultad para respirar o silbidos en el pecho?
- A) No
 - B) Si
30. Durante los últimos 12 meses, ¿has usado un medicamento (inhalador, respirador o maquina de respiración) para tratar tos, apretón del pecho, dificultad para respirar, o silbidos en el pecho?
- A) No
 - B) Si
31. Durante los últimos 30 días, ¿más o menos cuántos días cada semana has tenido tos, apretón del pecho, dificultad para respirar, o silbidos en el pecho sin contar las veces que tuviste catarro o gripe?
- A) Nunca
 - B) 2 días o menos por semana
 - C) Más de 2 días por semana, pero no diario
 - D) Diario
32. Durante los últimos 30 días, ¿más o menos cuántas noches has tenido tos, apretón del pecho, dificultad para respirar o silbidos en el pecho cuando no tuviste catarro o gripe?
- A) Nunca
 - B) 2 noches o menos en los últimos 30 días
 - C) 3 o 4 noches en los últimos 30 días
 - D) Más de 4 noches en los últimos 30 días, pero no todas las noches
 - E) Todas las noches o casi todas las noches

Módulo de Salud Física y Nutrición

SUPLEMENTO 1

¿Cuánto mides sin tus zapatos puestos?

Elija el número de pies primero: _____ (seleccione de 2 a 7)

Agregue las pulgadas (si corresponde) a tu altura: _____ (selecciona de 0 al 11)

¿Cuánto pesas sin tus zapatos puestos?

Esta es la columna de las centenas. Por ejemplo, si pesa 162 libras, ingresará "1" aquí. Si pesa 98, ingrese "0" aquí. A continuación ingresará los otros números.

_____ (seleccione de 0 a 4)

Esta es la columna de las decenas. Por ejemplo, si pesa 162 libras, ingresará "6" aquí. Si pesa 98, ingrese "9" aquí.

_____ (seleccione de 0 al 9)

Esta es la columna de los unos. Por ejemplo, si pesa 162 libras, ingresará "2" aquí. Si pesa 98, ingrese "8" aquí.

_____ (seleccione de 0 al 9)