

5210 Hábitos Saludables Questionario (Edad 10–18)

Estamos interesados en la salud y bienestar de todos nuestros pacientes. Por favor tome un momento para contestar las siguientes preguntas.

Nombre del paciente: _____

Edad: _____ Fecha: _____

1. Cuantas porciones de frutas y vegetales comes al día? _____
How many servings of fruits or vegetables do you eat a day?

2. Cuantas veces por semana cenas en la mesa con tu familia? _____
How many times a week do you eat dinner at the table together with your family?

3. Cuantas veces por semana desayunas? _____
How many times a week do you eat breakfast?

4. Cuantas veces por semana comes comida rapida o restaurantes? _____
How many times a week do you eat takeout or fast food?

5. Cuantas horas por día pasas mirando la television, los videos, o jugando juegos en la computadora? _____
How many hours a day do you watch TV/movies or sit and play video/computer games?

6. Tienes television en la habitacion donde duermes? Si No
Do you have a TV in the room where you sleep?

7. Tienes computadora en la habitacion donde duermes? Si No
Do you have a computer in the room where you sleep?

8. Cuanto tiempo por día pasas haciendo algun tipo de actividad fisica moderada? _____
How much time a day do you spend in active play?

9. Cuantas porciones de 8-onzas bebes de lo siguiente al día?
How many 8-ounce servings of the following do you drink a day?

100% Jugo (juice) _____ Bebidas de fruta o para deportes (fruit drinks or sports drinks) _____ Soda o ponche (soda or punch) _____
Agua (water) _____ Leche entera (whole milk) _____ Leche reducida en grasa o descremada (nonfat or reduced fat milk) _____

10. Basada en tus respuestas, hay **ALGUNA** cosa que quisieras cambiar ahora? Por favor marque una.
Based on your answers, is there ONE thing you would like to change now? Please check one box.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Comer mas frutas y verduras (eat more fruits & vegetables) | <input type="checkbox"/> Menos tiempo en la television/video juegos (less time watching TV/video games) |
| <input type="checkbox"/> Sacar la television de la habitacion (take the TV out of the bedroom) | <input type="checkbox"/> Comer menos comida rapida/restaurantes (eat less fast food/takeout) |
| <input type="checkbox"/> Jugar afuera mas seguido (play outside more often) | <input type="checkbox"/> Beber menos soda, jugo o ponche (drink less soda, juice, or punch) |
| <input type="checkbox"/> Cambiar a leche descremada/reducida en grasa (switch to skim/low fat milk) | <input type="checkbox"/> Beber mas agua (drink more water) |