

# 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 rápida o restaurantes? \_\_\_\_\_  
*How many times a week do you eat takeout or fast food?*

5. Cuantas horas por día pasas mirando la televisión, 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 televisión en la habitación donde duermes? Si  No   
*Do you have a TV in the room where you sleep?*

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

8. Cuanto tiempo por día pasas haciendo algún tipo de actividad física 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 más frutas y verduras ( <i>eat more fruits &amp; vegetables</i> )             | <input type="checkbox"/> Menos tiempo en la televisión/video juegos ( <i>less time watching TV/video games</i> ) |
| <input type="checkbox"/> Sacar la televisión de la habitación ( <i>take the TV out of the bedroom</i> )      | <input type="checkbox"/> Comer menos comida rápida/restaurantes ( <i>eat less fast food/takeout</i> )            |
| <input type="checkbox"/> Jugar afuera más seguido ( <i>play outside more often</i> )                         | <input type="checkbox"/> Beber menos soda, jugo o ponche ( <i>drink less soda, juice, or punch</i> )             |
| <input type="checkbox"/> Cambiar a leche descremada/reducida en grasa ( <i>switch to skim/low fat milk</i> ) | <input type="checkbox"/> Beber más agua ( <i>drink more water</i> )  |

