



**Eat Well.
Move More.
Feel Great!**

ACTIVIDAD: ¿CÓMO MIDO MIS HABITOS ALIMENTICIOS?

Marca la casilla que más se acerca a tus hábitos



1. ¿Usted come tres comidas al día?	Nunca o casi nunca <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	Si, casi siempre <input type="checkbox"/>	Si, siempre <input type="checkbox"/>	
2. ¿Come bocaditos entre las comidas?	Nunca o casi nunca <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	Si, casi siempre <input type="checkbox"/>	Si, siempre <input type="checkbox"/>	
3. ¿Usted come frutas y vegetales como meriendas?	Nunca o casi nunca <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	Si, casi siempre <input type="checkbox"/>	Si, todos los días <input type="checkbox"/>	
4. ¿Qué tan seguido comes papitas fritas, confites, galletas o pan dulce como bocadito?	Nunca o casi nunca <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	Seguido <input type="checkbox"/>	Todos los días <input type="checkbox"/>	
5. ¿Qué seguido haces actividades físicas que aumentan su latidos del corazón y la respiración [como correr, bailar, trotar, jugar futbol]?	Nunca o casi nunca <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	1-3 veces por semana <input type="checkbox"/>	4 veces o más por semana <input type="checkbox"/>	
6. ¿Qué seguido toma soda o bebidas azucaradas? [Bebidas energéticas, te azucarado, etc.]	Nunca o casi nunca <input type="checkbox"/>	1-2 veces por semana <input type="checkbox"/>	Una vez al día <input type="checkbox"/>	Muchas al día <input type="checkbox"/>	
7. ¿Cuántos vegetales come al día? [Ejemplo de ½ taza de vegetales: 1 tomate mediano, 1 tallo de apio, 1 papa mediana, ½ taza de elote, ½ taza de frijoles...]	Ninguno <input type="checkbox"/>	½ – 1 Taza <input type="checkbox"/>	1½ – 2 Tazas <input type="checkbox"/>	2½ – 3 Tazas <input type="checkbox"/>	Más de 3 Tazas <input type="checkbox"/>
8. ¿Cuántas frutas comes al día? [Ejemplo de ½ taza de fruta: ½ taza de frutas enlatadas, 16 uvas, ½ toronja, 1 naranja pequeña, 1 manzana o ciruela, 5 fresas...]	Ninguna <input type="checkbox"/>	½ – 1 Taza <input type="checkbox"/>	1½ – 2 Tazas <input type="checkbox"/>	2½ – 3 Tazas <input type="checkbox"/>	Más de 3 Tazas <input type="checkbox"/>



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. • California Department of Public Health