

Physical Health & Nutrition Module

SUPPLEMENT 1

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

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

		Número de Días							
		0	1	2	3	4	5	6	7
		A	B	C	D	E	F	G	H
W1.	hiciste ejercicios o alguna actividad física por lo menos 20 minutos, lo cual te hizo sudar y respirar agitadamente? (Por ejemplo: baloncesto, fútbol (soccer), correr, natación, bicicleta rápida, baile movido, o una actividad aeróbica similar.)								
W2.	participaste en una actividad física por lo menos durante 30 minutos que no te hicieron sudar y respirar agitadamente? (Por ejemplo: caminar rápido, bicicleta lenta, tirar canastas, patinar, recoger hojas y trapear pisos.)	A	B	C	D	E	F	G	H
W3.	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 ...

		Número de Veces					
		0	1	2	3	4	5 O Más
		A	B	C	D	E	F
W4.	bebiste leche o comiste yogurt (en cualquier forma, incluyendo con cereal)?	A	B	C	D	E	F
W5.	bebiste un refresco o soda?	A	B	C	D	E	F
W6.	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
W7.	comiste papas francesas, fritas u otras papas fritas?	A	B	C	D	E	F
W8.	comiste fruta? (No se cuenta el jugo de fruta)	A	B	C	D	E	F
W9.	comiste verduras? (Incluye ensaladas y papas sin freír)	A	B	C	D	E	F
W10.	¿Alguna vez te ha dicho tu doctor o tu padre, madre o guardián que tienes asma?						
	A) No						
	B) Sí						
	C) No sé						

Physical Health & Nutrition Module

SUPPLEMENT 1

W11. ¿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
W12.	Hiciste ejercicio	A	B
W13.	Ingeriste menos alimentos, menos calorías o alimentos bajos en grasa	A	B
W14.	Dejaste de comer por 24 horas o más (lo cual también se llama ayunar)	A	B
W15.	Tomaste cualquier píldora dietética, polvos o líquidos sin el consejo de un doctor (No incluyas productos que reemplazan las comidas, como Slim Fast.)	A	B
W16.	Vomitaste o tomaste laxantes	A	B
W17.	¿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		
W18.	En un día normal de escuela, ¿cuántas horas ves la televisión o te entretienes con juegos de video?		
	A) No veo la televisión 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
W19.	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
W20.	¿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		

Physical Health & Nutrition Module

SUPPLEMENT 1

- W21. Al usar tu bicicleta en los últimos 12 meses, ¿cuántas veces te pusiste el casco?
- A) No anduve en bicicleta en los últimos 12 meses
B) Nunca me puse el casco
C) Casi nunca me puse el casco
D) A veces me puse el casco
E) La mayoría de las veces me puse el casco
F) Siempre me puse el casco
- W22. En una semana promedio, ¿cuántos días participas en una actividad física 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
- W23. 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
- W24. Durante los últimos 12 meses, ¿algún doctor te hizo una examinación regular cuando no estuviste enfermo(a) o lastimado(a)?
- A) No
B) Sí
- W25. 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
- W26. 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
- W27. Durante los últimos 12 meses, ¿has tenido un episodio o ataque de asma?
- A) No
B) Sí
- W28. 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) Sí

Physical Health & Nutrition Module

SUPPLEMENT 1

- W29. 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) Sí
- W30. Durante los últimos 12 meses, ¿has usado un medicamento (inhalador o maquina de respiración) para tratar tos, apretón del pecho, dificultad para respirar, o silbidos en el pecho?
- A) No
 - B) Sí
- W31. Durante los últimos 30 días, ¿más o menos cuántos días 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
- W32. Durante los últimos 30 días, ¿mas o menos cuántas noches 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 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

Physical Health & Nutrition Module

SUPPLEMENT 1

¿Cuánto mides sin tus zapatos puestos?

Escribe tu estatura en pies y pulgadas en las casillas de la forma de respuestas y rellena las burbujas.

Por ejemplo:

Si mides 4 pies 9 pulgadas, contestarías la pregunta como se muestra a continuación:

Feet	Inches
4	9
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0
<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 1
<input checked="" type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 4
<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 5
	<input type="radio"/> 6
	<input type="radio"/> 7
	<input type="radio"/> 8
	<input checked="" type="radio"/> 9
	<input type="radio"/> 10
	<input type="radio"/> 11

Si mides 5 pies 0 pulgadas, contestarías la pregunta como se muestra a continuación:

Feet	Inches
5	0
<input type="radio"/> 2	<input checked="" type="radio"/> 0
<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 1
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 2
<input checked="" type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 4
<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 5
	<input type="radio"/> 6
	<input type="radio"/> 7
	<input type="radio"/> 8
	<input type="radio"/> 9
	<input type="radio"/> 10
	<input type="radio"/> 11

¿Cuánto pesas sin tus zapatos puestos?

Escribe tu peso en las casillas de la forma de respuestas y rellena las burbujas.

Por ejemplo:

Si pesas 87 libras, contestarías la pregunta como se muestra a continuación:

Weight		
0	8	7
<input checked="" type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0
<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4
<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 5
<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 6
<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 7	<input checked="" type="radio"/> 7
<input type="radio"/> 8	<input checked="" type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 8
<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 9

Si pesas 102 libras, contestarías la pregunta como se muestra a continuación:

Weight		
1	0	2
<input type="radio"/> 0	<input checked="" type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0
<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2	<input checked="" type="radio"/> 2
<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4
<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 5
<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 6
<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 7
<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 8
<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 9