



Health Behavior Survey

Middle and High School Version

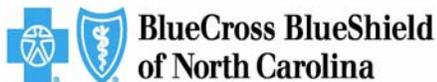
Esta encuesta trata de la salud. Fue hecho para que nos diga lo que haces que puede afectar tu salud. La información que nos das nos ayudará a comprender la salud de los jóvenes, y será usada para guiar nuestros programas para los jóvenes como tú.

Llenar esta encuesta es totalmente voluntario. Si no estás comfortable contestando cualquiera pregunta, no tienes que contestarlo. Pero, las respuestas que nos das son muy importantes y esperamos que contestas todas las preguntas. Las respuestas que das quedarán confidenciales.

Después de oír la pregunta y las opciones, escoge la respuesta mejor de las opciones, basado en lo que verdaderamente haces. No escojas una respuesta que crees que “queremos” oír. Algunas preguntas (números 7, 8, 10, 12, y 13) tratan de varias cantidades de bebida y comida. Por favor refiere a la página titulada “Cantidades Comunes de la Comida” en el reverso de esta hoja para contestar esas preguntas.

Por favor, llena completamente el circulo al lado de tu respuesta. Si quieres cambiar tu respuesta, por favor borrarla completamente.

¡Muchas gracias por tu ayuda!



Cantidades Comunes de la Comida

Pregunta # 7:



Preguntas 8 y 10:

- Refiere por favor al vaso mediano (“Medium”) en la foto. Ese vaso contiene 8 onzas.

Pregunta 12:

Vegetales*	Cantidad	Tamaño de la cantidad
Jugo de Vegetales, 100% puro	$\frac{3}{4}$ copa (6 oz)	Vaso pequeño en la foto
Vegetales frescos, cocinados, de una lata, o congelados	$\frac{1}{2}$ copa	Tamaño de un huevo grande
Frijoles frescos, cocinados, de una lata, o congelados	$\frac{1}{2}$ copa	Tamaño de un huevo grande
Vegetales hojosos no cocinados (como lechuga en una ensalada, etc.)	1 copa	Pelota de Tenis

Pregunta 13:

Fruta*	Cantidad	Tamaño de la cantidad
Jugo de Fruta, 100% puro	$\frac{3}{4}$ copa (6 oz)	Vaso pequeño en la foto
Frutas frescas, cocinadas, de una lata (con 100% Jugo), o congeladas	$\frac{1}{2}$ copa	Tamaño de un huevo grande
Fruta deshidratada	$\frac{1}{4}$ copa	Pelota de Golf o un huevo pequeño
Pedazo de Fruta	1 mediano	Pelota de Tenis

* Del United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service

Health Behavior Survey: Middle and High School Version

Tu nombre y apellido _____
(Por favor escriba CLARAMENTE)

Fecha de hoy _____ / _____ / _____
(Mes) (Día) (Año)

Tu fecha de nacimiento: _____ / _____ / _____
(Mes) (Día) (Año)

1. Comparado/a con otros niños de la misma edad y el mismo sexo, eres:

- a. Mucho mas activo/a físicamente que la mayoría
- b. Un poco mas activo/a físicamente que la mayoría
- c. Aproximadamente igual que la mayoría
- d. Un poco menos activo/a físicamente que la mayoría
- e. Mucho menos activo/a físicamente que la mayoría
- f. No lo sé/No estoy seguro/a

Actividad física incluye cualquier tiempo cuando está moviendo, corriendo, deportes, etc.

2. Durante los últimos siete días, ¿en cuántos días hiciste ejercicios o actividades físicas, por lo menos 20 minutos, que te hicieron transpirar?

- a. 1 día
- b. 2 días
- c. 3 días
- d. 4 días
- e. 5 días
- f. 6 días
- g. 7 días
- h. 0 días
- i. No lo sé/No estoy seguro/a

Ejemplos incluyen basketbol, fútbol, correr, montar en bicicleta, nadar, o bailar. Refiere a 20 minutos continuos y puede incluir la educación física en la escuela.

3. ¿Por cuántas horas ve la televisión en un día escolar típico (no por los fines de semana)?

- a. 1 hora o menos
- b. 2 horas
- c. 3 horas
- d. 4 horas
- e. 5 horas
- f. 6 horas o mas
- g. Ninguna
- h. No lo sé/No estoy seguro/a

Este tiempo incluye los videos y los discos DVD, pero no incluye los juegos de computadora o juegos video (Nintendo, Playstation, etc.). Si estás entre dos opciones, escoge la mas alta (si miras 2,5 horas, escoja el 3).

4. ¿Por cuántas horas ve la televisión durante un día típico en los fines de semana?

- a. 1 hora o menos
- b. 2 horas
- c. 3 horas
- d. 4 horas
- e. 5 horas
- f. 6 horas o mas
- g. Ninguna
- h. No lo sé/No estoy seguro/a

Este tiempo incluye los videos y los discos DVD, pero no incluye los juegos de computadora o juegos video (Nintendo, Playstation, etc.). Si estás entre dos opciones, escoge la mas alta (si miras 2,5 horas, escoja el 3).

5. En un día típico, ¿cuántas veces tomas una soda? NO se incluye la soda "dieta."

- a. 1 vez
- b. 2 veces
- c. 3 veces o mas
- d. Nunca
- e. No lo sé/No estoy seguro/a

FOR PROGRAM STAFF USE ONLY:

ID Number: _____

Location: _____

County code: _____

Gender: F M

Height: _____ feet _____ inches Self-Reported? Y

Weight: _____ pounds Self-Reported? Y

Measurement date: _____ / _____ / _____

6. En un día típico, ¿cuántas veces tomas bebidas dulcificadas como té dulce, Kool-Aid, bebidas de deporte (como Gatorade o Powerade), o bebidas de fruta dulcificada? No incluyas jugo puro.

- a. 1 vez
- b. 2 veces
- c. 3 veces o mas
- d. Nunca
- e. No lo sé/No estoy seguro/a

No incluyas la soda. Tampoco incluyas bebidas con dulcificantes artificiales como Crystal Light.

7. ¿Cuánta soda o bebida dulcificada bebes cada vez (típicamente)?

- a. Vaso pequeño (4-6 onzas)
- b. Vaso mediano (8-12 onzas)
- c. Vaso grande (16-20+ onzas)
- d. 1 lata (12 onzas)
- e. 1 botella (16-20 onzas)
- f. Típicamente no bebe soda o bebidas dulcificadas
- g. No lo sé/No estoy seguro/a

Refiere a "Cantidades Comunes de Comida." No incluya jugo de fruta 100% puro. Si bebes menos que un vaso pequeño, escoge la respuesta (f).

8. En un día típico, ¿cuántos vasos de leche bebes? Un vaso es la cantidad en un cartón pequeño de la escuela (8 onzas).

- a. Menos que un vaso
- b. 1 vaso
- c. 2 vasos
- d. 3 vasos
- e. 4 vasos o mas
- f. No bebe leche típicamente
- g. No lo sé/No estoy seguro/a

Refiere a "Cantidades Comunes de Comida." Un vaso es la cantidad en un cartón pequeño de la escuela (8 onzas). Incluye la leche que se usa en el cereal. No incluyas "soymilk" o jugos fortificados, pero sí incluye Lactaid. Si no bebes leche, escoja el (f).

9. ¿Qué tipo de leche bebes típicamente?

- a. Leche baja en grasa
- b. Leche de 1/2 – 1%
- c. Leche de 2%
- d. Leche regular
- e. Leches baja en grasa con sabores artificiales (chocolate, fresa, etc.)
- f. Leche regular, con sabores artificiales (chocolate, fresa, etc.)
- g. No lo sé/No estoy seguro/a

Si bebes varios tipos de leche, escoge el tipo que bebes más frecuentemente.

10. En un día típico, ¿cuántos vasos de agua bebes?

- a. Menos que 1 vaso
- b. 1 vaso
- c. 2 vasos
- d. 3 vasos
- e. 4 vasos o mas
- f. No bebe agua
- g. No lo sé/No estoy seguro/a

Refiere a Cantidades Comunes de Comida. Un vaso contiene 8 onzas (el vaso "medium.")

11. Cuando tienes sed, probablemente tomarías:

- a. Soda "dieta" o té amargo (sin azucar)
- b. Jugo
- c. Leche
- d. Soda "normal" or "regular" (no "dieta"), té dulce, o alguna otra bebida dulcificada
- e. Bebidas de Deporte (Gatorade, Powerade, etc.)
- f. Agua
- g. No lo sé/No estoy seguro/a

Escoge una respuesta solamente.

12. En un día típico, ¿cuántas porciones de vegetales comes? No incluyas papas fritas.

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 porciones o mas
- d. No come vegetales
- e. No lo sé/No estoy seguro/a

Refiere a Cantidades Comunes de Comida. Incluye vegetales que comes en la casa y en la escuela. Si comes menos que una porción, escoge (d).

13. En un día típico, ¿cuántas porciones de fruta comes?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 porciones o mas
- d. No come fruta
- e. No lo sé/No estoy seguro/a

Refiere a Cantidades Comunes de Comida. Incluye jugo 100% puro. Incluye fruta y jugo comido en la casa y en la escuela. Si comes menos que una porción, escoge (d).

14. En un día típico, ¿cuántas veces comes papas fritas, papitas, etc.? "Papitas" incluye papitas, Doritos, Cheetos, y otras meriendas similares.

- a. 1 vez
- b. 2 veces
- c. 3 veces o mas
- d. Nunca
- e. No lo sé/No estoy seguro/a

Por favor continuar en la página siguiente.

15. ¿Cuántas veces a la semana comes en restaurantes de “comida chatarra” como Burger King, Chick-Fil-A, Bojangles, o Pizza Hut?

- a. Menos que una vez a la semana
- b. Una vez a la semana
- c. 2 veces a la semana
- d. 3 a 5 veces a la semana
- e. Mas que 5 veces a la semana
- f. No lo sé/No estoy seguro/a

Incluye el desayuno, el almuerzo, y la cena en el total.

16. Cuando comes en restaurantes que ofrecen porciones de varios tamaños, ¿con qué frecuencia pide el tamaño mas grande (como “Biggie Size” o “Super Size”)?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. A veces/Ocasionalmente
- d. Nunca
- e. No lo sé/No estoy seguro/a

17. Cuando tiene hambre y quiere algún alimento, probablemente comería: (Por favor escoja UNO.)

- a. Dulces
- b. Totopos
- c. Cereales
- d. Galletas, Pasteles, Pop-Tarts
- e. Fruta
- f. Vegetales
- g. Yogur, Helado, Pudín o Queso
- h. Algun Otro Alimento: _____
- i. No lo sé/No estoy seguro/a

18. Con la excepción de tu almuerzo, ¿con qué frecuencia compras alimentos/bebidas “extras” en la escuela?

- a. Cada día
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. Nunca compra comida/bebidas extras
- e. No lo sé/No estoy seguro/a

Esta pregunta significa comprar cosas extras durante las horas de la escuela.

19. ¿En cuántos días escolares a la semana comes el desayuno?

- a. 1 día
- b. 2 días
- c. 3 días
- d. 4 días
- e. 5 días
- f. No lo sé/No estoy seguro/a

Puede ser el desayuno en la casa o en la escuela.

20. ¿Cómo describes a tu peso? Soy...

- a. De peso muy insuficiente
- b. De peso poco insuficiente
- c. De peso aproximadamente “correcto”
- d. Un poquito sobrepesado/a
- e. Muy sobrepesado/a
- f. No lo sé/No estoy seguro/a

21. De las opciones siguientes, ¿qué estás tratando de hacer?

- a. Bajar de peso
- b. Subir de peso
- c. Quedarme en el mismo peso
- d. No estoy tratando de hacer nada con mi peso, o no me importa el peso
- e. No lo sé/No estoy seguro/a

22. ¿Tienes origen hispano o latino?

- a. Sí
- b. No
- c. No lo sé

23. ¿A cuál grupo étnico perteneces (escoja lo mejor)?

- a. Blanco
- b. Negro
- c. Indio Americano
- d. Asiático
- e. Isleño Pacífico
- f. Otro/No lo sé

24. ¿Cuál es tu sexo?

- a. Feminina
- b. Masculino

25. ¿En cuál grado de escuela estás?

- a. 6° grado
- b. 7° grado
- c. 8° grado
- d. 9° grado
- e. 10° grado
- f. 11° grado
- g. 12° grado

26. En un día típico, ¿adonde vas después de la escuela?

- a. A la casa
- b. A un programa después de la escuela en su escuela u otra escuela
- c. A un programa después de la escuela en otro lugar
- d. A la casa de un amigo
- e. A la casa de un pariente
- f. Un otro lugar
- g. No asisto a la escuela
- h. Otro/No estoy seguro/a

Si vas a varios lugares, escoge el lugar donde vas más frecuentemente.

Muchas gracias por tu participación en esta encuesta.