

Cuestionario Rápido sobre Nutrición y Actividad Física



Nombre: _____

Fecha: _____

Organización/Clase: _____

- 1. ¿Cuáles son las tres cosas que debe saber sobre usted mismo para poder determinar cuántas frutas y vegetales debe comer cada día para tener mejor salud?**
 - a) Edad, sexo, peso
 - b) Edad, sexo, nivel de actividad física
 - c) Altura, peso, nivel de actividad física
 - d) Sexo, peso, comida favorita
- 2. ¿Cuántas tazas de frutas y vegetales debe comer todos los días un adulto para tener un buen estado de salud?**
 - a) De 2½ a 5½ tazas
 - b) De 3½ a 6½ tazas
 - c) De 4½ a 7½ tazas
 - d) No lo sé
- 3. ¿Cuál es el tiempo mínimo de actividad física, de intensidad moderada, que un adulto debe practicar todos los días para tener una buena salud?**
 - a) Por lo menos 15 minutos
 - b) Por lo menos 30 minutos
 - c) Por lo menos 60 minutos
 - d) Por lo menos 90 minutos
 - e) No lo sé
- 4. ¿Cuáles de los siguientes puntos son los beneficios para la salud de comer frutas y vegetales de diferentes colores?**
 - a) Menor riesgo de accidentes
 - b) Menor riesgo de contraer sarampión
 - c) Mantener la salud del corazón
 - d) No lo sé
- 5. ¿Cuáles de los siguientes puntos ayudan más a reducir el riesgo de enfermedades crónicas?**
 - a) Comer alimentos saludables y practicar actividad física
 - b) Comer alimentos saludables
 - c) Practicar actividad física
 - d) Comer alimentos con bajo contenido de grasa
- 6. Un puñado lleno de frutas o vegetales como las fresas o las zanahorias pequeñas equivale aproximadamente a:**
 - a) ¼ taza de frutas o vegetales
 - b) ½ taza de frutas o vegetales
 - c) 1 taza de frutas o vegetales
 - d) No lo sé
- 7. ¿Cuáles de los siguientes puntos describen los beneficios para la salud cuando practica una actividad física?**
 - a) Llegar a un peso saludable y mantenerlo
 - b) Reducir el riesgo de alta presión arterial
 - c) Reducir la depresión y la ansiedad
 - d) Todos los anteriores

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio Web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.