



Proyecto de Salud Familiar

office use only

Measurement

MCM:

Form: 30A

ESTUDIO DE CONFIANZA EN COSTUMBRES DE COMER

Aquí está una lista de cosas que uno pudiera hacer mientras está tratando de cambiar sus costumbres de comer. Nos interesa más el consumo de sal y grasa en lugar de bajar de peso.

Por favor clasifique lo seguro que está Ud. de *realmente motivarse* a hacer estas cosas regularmente, *por lo menos por seis meses*.

¿QUE TAN SEGURO ESTA DE PODER HACER ESTAS COSAS?

(Por favor circule un número por cada cosa.)

		Estoy seguro que no puedo	Quizas sí pueda	Estoy seguro que sí puedo	No aplica
EJEMPLO: Si pensara que quizás pudiera comer palomitas sin sal o mantequilla, entonces contestaría así:					
A.	Comer palomitas sin sal o mantequilla.	2	3	4	5
			(3)		(8)
	Comer fruta en vez de galletas, dulces, pastel o helado de antojitos.	2	3	4	5
2.	Comer platillos principales sin carne (vegetarianos) en la cena.	2	3	4	5
3.	Tratar de no ordenar carne roja (res, puerco, jamón, borrego) en un restaurante.	2	3	4	5
4.	Ofrecer traer un plato de fruta o verduras a una fiesta.	2	3	4	5
5.	Incluir la familia entera en planear las comidas.	2	3	4	5
6.	Leer las etiquetas para el contenido de sal y grasa.	2	3	4	5
7.	Comprar menos comidas ya preparadas (como puré de papas instantaneo, sopas instantaneas, etc.)	2	3	4	5
8.	Mantener las cosas que causan problemas como comidas altas en sal o grasa fuera de vista, si las compra.	1	2	3	4
9.	Servir comidas bajas en sal y comidas bajas en grasa a sus invitados en una fiesta o una cena.	1	2	3	4
10.	Mantener su programa de dieta mientras viaja.	1	2	3	4
11.	Mantener su programa de dieta cuando cena con amigos o con compañeros de trabajo.	1	2	3	4
12.	Mantener su programa de dieta cuando siente demasiada flojera para preparar algo sano.	1	2	3	4
13.	Mantener su programa de dieta cuando se siente deprimido, enfadado o nervioso.	2	3	4	5
14.	Mantener su programa de dieta cuando está solo y no hay nadie que lo vea.	2	3	4	5
	Mantener su programa de dieta cuando los únicos antojitos cerca son de una maquina.	2	3	4	5

(favor siga en la siguiente página)

ESTUDIO DE CONFIANZA EN HACER EJERCICIOS

Aquí hay una lista de cosas que uno pudiera hacer mientras está tratando de aumentar su nivel de ejercicios, o continuar un programa de ejercicios. Nos interesan los ejercicios como correr, nadar, caminar, andar en bicicleta, o asistir clases de danza aeróbica.

Por favor clasifique el nivel de confianza que tiene Ud. de que podría *realmente motivarse* a hacer estas cosas regularmente, *por lo menos por seis meses*.

¿QUE TAN SEGURO ESTA USTED DE PODER HACER ESTAS COSAS?

(Por favor circule un número por cada cosa.)

	Estoy seguro que no puedo		Quizas sí pueda		Estoy seguro que sí puedo		No aplica
16. Cambiar su horario de comer para hacer más conveniente el ejercicio.	1	2	3	4	5		
17. Levantarse más temprano para hacer ejercicios.	1	2	3	4	5	(8)	
18. Pedirle a sus vecinos o amigos de ir a caminar con Ud. regularmente.	1	2	3	4	5	(8)	
19. Planear el ejercicio dentro su horario.	1	2	3	4	5	(8)	
20. Pedirle a sus amigos que hagan ejercicios con Ud.	1	2	3	4	5	(8)	
21. Caminar en vez de manejar distancias cortas.	1	2	3	4	5	(8)	
22. Ir a una fiesta solo después de haber hecho sus ejercicios.		2	3	4	5	(8)	
23. Hacer ejercicios con su familia.		2	3	4	5	(8)	
24. Hacer ejercicios durante su ora de comida.		2	3	4	5	(8)	
25. Seguir con su programa de ejercicios después de un día de trabajo largo y cansado.		2	3	4	5	(8)	
26. Seguir con su programa de ejercicios aunque tenga demasiadas exigencias en el trabajo.		2	3	4	5	(8)	
27. Seguir con su programa de ejercicios aunque tenga obligaciones sociales que le toman mucho tiempo.		2	3	4	5	(8)	
28. Hacer sus ejercicios aunque se sienta deprimido.	1	2	3	4	5	(8)	
29. Empezar su programa de ejercicios de nuevo después de una interrupción (como la navidad o lluvias).	1	2	3	4	5	(8)	
30. Apartar tiempo para un programa de ejercicio, por lo menos 30 minutos tres veces por semana.		2	3	4	5	(8)	

office use only

1. English 2. Spanish Date: Entered / / Coder:

February 28, 1985