

Estudio para medir el impacto del COVID-19 sobre la salud y el bienestar

Esta es la sección 14 de 17. Esta sección del cuestionario le hará preguntas sobre el ejercicio y la alimentación sana.

Cuando esté listo(a) a avanzar a la siguiente sección, favor de hacer clic sobre el botón Submit al final de esta sección.

Porcentaje del cuestionario completado
80%

El mantenerse activo y la alimentación sana son importantes para mantener su salud.

¿Durante los ÚLTIMOS 7 días (una semana), cuando había una orden de permanecer en casa, en promedio cuantas veces hizo ejercicio vigoroso cuando al hacer el ejercicio su corazón late rápidamente (ejemplos, correr, trotar, fútbol americano, fútbol, baloncesto, patinaje, natación fuerte, andar en bicicleta a larga distancia, otros) durante más de 10 minutos en su tiempo libre?

0 días
 1 día
 2 días
 3 días
 4 días
 5 días
 6 días
 7 días / todos los días

En ocasiones cuando usted hace ejercicio vigoroso, ¿durante cuántos minutos en promedio lo hace?

Comparado con su nivel normal de ejercicio vigoroso, ¿es la cantidad de actividades vigorosas que hizo en los últimos 7 días...

menor?
 igual?
 mayor?

¿Durante los ÚLTIMOS 7 días (una semana), cuando había una orden de permanecer en casa, en promedio cuantas veces, hizo ejercicio moderado, no agitante, (por ejemplo, caminar rápido, beisbol, tenis, otro) durante más de 10 minutos en su tiempo libre?

0 días
 1 día
 2 días
 3 días
 4 días
 5 días
 6 días
 7 días / todos los días

En ocasiones cuando usted hace ejercicio moderado, ¿durante cuántos minutos en promedio lo hace?

Comparado con su nivel normal de ejercicio moderado, ¿es la cantidad de actividades moderadas que hizo en los últimos 7 días...

menor?
 igual?
 mayor?

¿Durante los ÚLTIMOS 7 días (una semana), cuando había una orden de permanecer en casa, en promedio cuantas veces, hizo ejercicio leve, lo que requiere un esfuerzo mínimo, (por ejemplo, yoga, pesca de río, boliche, golf, caminar lento, otro) durante más de 10 minutos en su tiempo libre?

0 días
 1 día
 2 días
 3 días
 4 días
 5 días
 6 días
 7 días / todos los días

En ocasiones cuando usted hace ejercicio leve, ¿durante cuántos minutos en promedio lo hace?

Comparado con su nivel normal de ejercicio leve, ¿es la cantidad de actividades leves que hizo en los últimos 7 días...

- menor?
 igual?
 mayor?

Cuántas porciones de fruta, de cualquier tipo, ¿come usted en un día normal?

- 0
 1
 2
 3
 4
 5 o más

Cuántas porciones de verduras, excluyendo la papa, ¿come usted en un día normal?

- 0
 1
 2
 3
 4
 5 o más