



Cuestionario Motiva-Diaf

A continuación le facilitamos una serie de preguntas relacionadas con su alimentación y actividad física, que nos gustaría que contestase con total sinceridad. La información aportada será tratada de forma anónima. Muchas gracias por su colaboración.

CODIGO

Tres primeras letras de su primer apellido ___ ___ ___ Cifras de su fecha de nacimiento (DD/MM/AA) ___ ___ ___

Para comenzar rellene la siguiente información personal

- Edad: _____ años
- Sexo: mujer- hombre
- Estado civil: soltero - separado, divorciado o viudo - casado o en pareja
- Nivel de estudios: sin estudios - primarios - secundarios - universitarios
- Peso: _____ Kg.
- Talla: _____ metros

	0	1	2	3	4	5	6	7
Desayunos a la semana fuera de casa								
Comidas a la semana fuera de casa								
Cenas a la semana fuera de casa								

Marque con una X la respuesta con la que más se identifique

- Una dieta saludable incluye el consumo diario de entre 4 y 6 raciones de los siguientes alimentos: pan, cereales, pasta, arroz y patatas. Una ración de pasta o arroz supone un plato, una ración de cereales supone un cuenco, una ración de pan supone 3 o 4 rebanadas o un panecillo (40- 60 gramos) y una ración de patatas supone consumir una patata grande o dos pequeñas (150- 200 gramos). **¿Sigue usted este consejo?**

Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.

- No, porque desconocía esta información
- No, porque no creo que me sirva de nada
- No, porque me supondría un gran esfuerzo para mí
- No, porque no puedo (motivos médicos, alergias, intolerancias...)
- Sí, porque me obliga mi familia, las personas de mi entorno o el personal sanitario
- Sí, porque me siento mal si no lo hago
- Sí, porque sé que es bueno para mi salud
- Sí, porque lo he hecho durante toda la vida
- Sí, porque me gustan esos alimentos
- Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien

- Una dieta saludable incluye el consumo diario de 3 o más raciones de fruta fresca. Un ejemplo de ración sería una pieza mediana, una taza de cerezas, dos rodajas de melón... (Una ración equivale a 120- 200 gramos).

¿Sigue usted este consejo?

Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.

- No, porque desconocía esta información
- No, porque no creo que me sirva para nada
- No, porque me supondría un gran esfuerzo comer así
- No, porque no puedo (motivos médicos, alergias, intolerancias...)
- Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
- Sí, porque me siento mal si no lo hago
- Sí, porque sé que es bueno para mi salud
- Sí, porque lo he comido durante toda la vida
- Sí, porque me gustan esos alimentos
- Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien

3. Una dieta saludable incluye el consumo diario de 2 o más raciones de verduras u hortalizas, crudas o cocinadas sin grasas. Una ración de estos alimentos sería, por ejemplo: un plato de ensalada, un plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias... (Una ración equivale a 150- 200 gramos). **¿Sigue usted este consejo?**
Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.

- No, porque desconocía esta información
- No, porque no creo que me sirva para nada
- No, porque no puedo (motivos médicos, alergias, intolerancias...)
- No, porque me supondría un gran esfuerzo comer así
- Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
- Sí, porque me siento mal si no lo hago
- Sí, porque sé que es bueno para mi salud
- Sí, porque lo he comido durante toda la vida
- Sí, porque me gustan esos alimentos
- Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien

4. Una dieta saludable incluye el consumo diario de entre 2 y 4 raciones de leche y derivados. Una ración de estos alimentos supone, por ejemplo una taza de leche (200- 250 ml), 2 yogures (200- 250 gramos) o 3 lonchas de queso (40- 60 gramos de queso curado o 80- 125 de queso fresco). **¿Sigue usted este consejo?**
Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.

- No, porque desconocía esta información
- No, porque no creo que me sirva para nada
- No, porque me supondría un gran esfuerzo comer así
- No, porque no puedo (motivos médicos, alergias, intolerancias...)
- Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
- Sí, porque me siento mal si no lo hago
- Sí, porque sé que es bueno para mi salud
- Sí, porque lo he comido durante toda la vida
- Sí, porque me gustan esos alimentos
- Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien

5. Una dieta saludable incluye el consumo semanal de entre 3 y 4 raciones de pescado, es decir, lo equivalente a un filete individual (125- 150 gramos). **¿Sigue usted este consejo?**
Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.

- No, porque desconocía esta información
- No, porque no creo que me sirva para nada
- No, porque me supondría un gran esfuerzo comer así
- No, porque no puedo (motivos médicos, alergias, intolerancias...)
- Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
- Sí, porque me siento mal si no lo hago
- Sí, porque sé que es bueno para mi salud
- Sí, porque lo he comido durante toda la vida
- Sí, porque me gustan esos alimentos
- Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien

6. Una dieta saludable incluye el consumo semanal de entre 3 y 4 raciones de carnes bajas en grasa, sin grasa visible y sin piel cuando la carne es de ave. Una ración sería lo equivalente a un filete pequeño, un cuarto de pollo o de conejo (125- 150 gramos). **¿Sigue usted este consejo?**
Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.

- No, porque desconocía esta información
- No, porque no creo que me sirva para nada
- No, porque me supondría un gran esfuerzo comer así
- No, porque no puedo (motivos médicos, alergias, intolerancias...)
- Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
- Sí, porque me siento mal si no lo hago
- Sí, porque sé que es bueno para mi salud
- Sí, porque lo he comido durante toda la vida
- Sí, porque me gustan esos alimentos
- Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien

7. Una dieta saludable incluye el consumo semanal de entre 3 y 7 raciones de frutos secos. Una ración equivale a un puñado (20- 30 gramos). **¿Sigue usted este consejo?**
Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.
- No, porque desconocía esta información
 - No, porque no creo que me sirva para nada
 - No, porque me supondría un gran esfuerzo comer así
 - No, porque no puedo (motivos médicos, alergias, intolerancias...)
 - Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
 - Sí, porque me siento mal si no lo hago
 - Sí, porque sé que es bueno para mi salud
 - Sí, porque lo he comido durante toda la vida
 - Sí, porque me gustan esos alimentos
 - Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien
8. Caminar **al menos** 30 minutos al día a paso ligero es una actividad física saludable **¿Sigue usted este consejo?**
Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.
- No, porque desconocía esta información
 - No, porque no creo que me sirva para nada
 - No, porque me supondría un gran esfuerzo realizar esa cantidad
 - No, porque no puedo (motivos médicos...)
 - Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
 - Sí, porque me siento mal si no lo hago
 - Sí, porque sé que es bueno para mi salud
 - Sí, porque he realizado esa actividad durante toda la vida
 - Sí, porque me gusta esa actividad
 - Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien
9. Utilizar las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas es una actividad física saludable **¿Sigue usted este consejo?**
Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.
- No, porque desconocía esta información
 - No, porque no creo que me sirva para nada
 - No, porque me supondría un gran esfuerzo realizar esa cantidad
 - No, porque no puedo (motivos médicos...)
 - Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
 - Sí, porque me siento mal si no lo hago
 - Sí, porque sé que es bueno para mi salud
 - Sí, porque he realizado esa actividad durante toda la vida
 - Sí, porque me gusta esa actividad
 - Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien
10. Caminar lugar de utilizar medios de transporte, cuando hace desplazamientos cortos, es una actividad física saludable **¿Sigue usted este consejo?**
Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.
- No, porque desconocía esta información
 - No, porque no creo que me sirva para nada
 - No, porque me supondría un gran esfuerzo realizar esa cantidad
 - No, porque no puedo (motivos médicos...)
 - Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
 - Sí, porque me siento mal si no lo hago
 - Sí, porque sé que es bueno para mi salud
 - Sí, porque he realizado esa actividad durante toda la vida
 - Sí, porque me gusta esa actividad
 - Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien

11. Moverse ligeramente (por ejemplo pasear...) después de las comidas en lugar de reposar (por ejemplo sentarse, tumbarse...) es una actividad física saludable **¿Sigue usted este consejo?**

Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.

- No, porque desconocía esta información
- No, porque no creo que me sirva para nada
- No, porque me supondría un gran esfuerzo realizar esa cantidad
- No, porque no puedo (motivos médicos...)
- Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
- Sí, porque me siento mal si no lo hago
- Sí, porque sé que es bueno para mi salud
- Sí, porque he realizado esa actividad durante toda la vida
- Sí, porque me gusta esa actividad
- Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien

12. Moverse (por ejemplo levantarse y pasear o levantarse y hacer estiramientos 2 o 3 minutos) cada 30 minutos mientras se realiza alguna actividad sedentaria (por ejemplo ver la televisión, tareas propias del trabajo...) es una actividad física saludable **¿Sigue usted este consejo?**

Recuerde que debe señalar únicamente la que más se identifique con lo que usted piensa.

- No, porque desconocía esta información
- No, porque no creo que me sirva para nada
- No, porque me supondría un gran esfuerzo realizar esa cantidad
- No, porque no puedo (motivos médicos...)
- Sí, porque me obligan en casa, en mi entorno o el personal sanitario
- Sí, porque me siento mal si no lo hago
- Sí, porque sé que es bueno para mi salud
- Sí, porque he realizado esa actividad durante toda la vida
- Sí, porque me gusta esa actividad
- Sí, porque seguir el consejo me hace sentir bien

Rellene con una X en qué medida le describe cada una de las afirmaciones que aparecen en la tabla

En relación con mi dieta:

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Tengo confianza en mí mismo para realizar una dieta saludable					
Me siento capaz de realizar una dieta saludable					
Mi familia habitualmente realiza una dieta saludable					
Las personas de mi entorno habitualmente realizan una dieta saludable					
Puedo decidir lo que voy a comer					
Soy yo quien preparo mi comida					

En relación con la actividad física:

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Tengo confianza en mí mismo para realizar actividad física de forma habitual					
Me siento capaz de realizar actividad física de forma habitual					
Mi familia habitualmente realiza actividad física					
Las personas de mi entorno habitualmente realizan actividad física					
Puedo decidir qué actividad física realizar					
Soy yo quien planifico la realización de actividad física					

Para terminar, por favor, califique cómo de fácil o difícil le ha resultado cumplimentar este cuestionario:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Muy fácil Muy difícil

Gracias por su colaboración!