4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

	PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

Pre-Test: Consumo de Alimentos Frescos y Variados

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Elizabeth

Instrucciones: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

1: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Jose nuñez

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

X a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

X b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

X a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

X a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

X b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

X a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

X b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

X b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Miladys Oliveros

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

	PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

Pre-Test: Consumo de Alimentos Frescos y Variados

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Andris Romero

Instrucciones: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

1: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Ramona

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: maria Teresa

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

Julieth Escorcia Talio

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre:

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción ✗

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Francys algara

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Carmen Meza

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Katherin CRUZ

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Wilma Pirazán

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Zoe Orlando Becerril

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

X b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

X b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

X b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar