

**ESTUDIO DE APOYO SOCIAL Y COSTUMBRES DE COMER**

Aquí hay una lista de cosas que uno pudiera hacer o decirle a alguien que está tratando de mejorar sus costumbres de comer. Nos interesan las comidas altas en grasa y altas en sal (o altas en sodio.) Si Ud. no está tratando de hacer ninguno de estos cambios en su dieta entonces algunas de las preguntas no aplicaran a Ud., pero por favor lea y responda a cada pregunta.

Por favor clasifique cada pregunta *dos veces*. Bajo FAMILIA, clasifique que tan seguido alguien en su familia ha dicho o hecho lo que está apuntado abajo, durante los últimos tres meses. Bajo AMISTADES, clasifique que tan seguido sus amigos, amistades o colegas han dicho o hecho lo que está apuntado abajo, durante los últimos tres meses.

(Por favor escriba un número en cada línea:

**EJEMPLO:**

**Familia    Amistades**

Si en mi familia raramente se burlan de lo que yo como, y mis amigos se burlan muy seguido, entonces contestaría así:

A. Burlarse de lo que yo como

	nunca	raramente	pocas veces	seguido	muy seguido	no aplica
						5

**Durante los ultimos tres meses, mi familia (o miembros de mi hogar) o amistades:**

- |  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| 1. Me complimentaron por haber cambiado mis costumbres de comer ("bien hecho," "estamos orgullosos de ti")                 | 1._       | 1.        |
| 2. Hicieron mala cara cuando empezaba con mis viejas costumbres ("no deberías de comer eso")                               | 2._       | 2.        |
| 3. Cuando regresaba a las comidas altas en sal o altas en grasa me animaron a mantener una dieta más sana                  | 3._       | 3.        |
| 4. Mi dijeron que me vería mejor si comiera comidas más sanas  | 4. _____  | 4. _____  |
| 5. Trajeron a casa comidas que estoy tratando de no comer  | 5. _____  | 5. _____  |
| 6. Comieron las mismas cosas sanas que yo  | 6. _____  | 6. _____  |
| 7. Dijeron algo bueno sobre el sabor de las comidas bajas en sal y bajas en grasa  | 7._       | 7.        |
| 8. Me premiaron por mantener mis costumbres sanas de comer (me compraron o me regalaron algo que me gusta)                 | 8._       |           |
| 9. Me recordaron de no comer comidas altas en sal o altas en grasa.  | 9._       | 9. _____  |
| 10. Dijeron algo si regresaba a mis viejas costumbres de comer   | 10._      | 10. _____ |
| 11. Me animaron a comer cosas que estoy tratando de no comer ("Un poquito no te hace daño," "prueba solo una")             | 11._      | 11._      |
| 12. Se negaron a comer algo sano que preparé   | 12. _____ | 12. _____ |
| 13. Me ayudaron a preparar comidas sanas (por ejemplo, picaron la verdura fresca)  | 13. _____ | 13. _____ |
| 14. Platicaron conmigo sobre mis cambios de costumbres de comer (me preguntaron como me iba con mis cambios de costumbres) | 14._      | 14.       |
| 15. Me animaron a no comer "comidas malas" (golosinas, pasteles, chicarrones) cuando se me antojan                         | 15._      | 15. _____ |
| 16. Me pidieron ideas de como ellos pudieran comer cosas más sanas   | 16. _____ | 16. _____ |

## ESTUDIO DE APOYO SOCIAL Y EJERCICIO

Aquí hay una lista de cosas que alguien pudiera hacer o decirle a uno que está tratando de hacer ejercicio regularmente. Si Ud. no está tratando de hacer ejercicio algunas de estas preguntas no aplicaran en ese caso. Por favor trate de todas maneras de contestar cada pregunta.

Por favor clasifique cada pregunta *dos veces*. Bajo FAMILIA, clasifique que tan seguido alguien en su hogar ha dicho o hecho lo que dice aquí abajo, *en los últimos tres meses*. Bajo AMISTADES, clasifique que tan seguido sus amigos, amistades o colegas de trabajo han dicho o hecho lo que dice aquí abajo *en los últimos tres meses*.

Por favor escriba un número de la siguiente escala en cada línea:

	nunca	raramente	pocas veces	seguido	muy seguido	no aplica
	1	2	3	4	5	8

### DURANTE LOS ULTIMOS TRES MESES, MI FAMILIA (O MIEMBROS DE MI HOGAR) O MIS AMIGOS:

	Familia	Amistades
17. Me dio algún cumplimento sobre mi apariencia física ("te ves muy sano")	17. _____	17. _____
18. Se quejó del tiempo que paso haciendo ejercicio	18. _____	18. _____
19. Me animó a que siguiera con mi programa de ejercicio	19. _____	19. _____
20. Me recordó de hacer mis ejercicios ("no vas a hacer tus ejercicios esta noche"?)	20. _____	20. _____
21. Me acompañó a hacer ejercicios	21. _____	21. _____
22. Acomodó para los ejercicios durante los paseos	22. _____	22. _____
23. Me pidieron ideas de como ellos pudieran hacer más ejercicio	23. _____	23. _____
24. Se quejaron que yo no paso bastante tiempo con ellos por el ejercicio que hago.	24. _____	24. _____
25. Me criticaron o se burlaron de mi por los ejercicios que hago	25. _____	25. _____
26. Me regañaron hasta que hiciera ejercicio	26. _____	26. _____
27. Me premiaron por hacer ejercicio (me compraron algo o me dieron algo que me gusta)	27. _____	27. _____
28. Cambiaron sus horarios para que pudieramos hacer ejercicio juntos	28. _____	28. _____
29. Me pidieron que hiciera ejercicio con ellos (caminar, ir al gimnasio)	29. _____	29. _____
30. Hablaron de cuanto les gusta hacer ejercicio	30. _____	30. _____
31. Me alabaron por hacer ejercicio ("bien hecho," un abrazo, etc.)	31. _____	31. _____

---

office use only

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

---

March 4, 1985