

# PÉRFIL DE SALUD

Apellido \_\_\_\_\_, Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de hoy \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ kg Altura \_\_\_\_\_ m Chico ♂ Chica ♀

---

## CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES:

|   |                         |                |                |              |
|---|-------------------------|----------------|----------------|--------------|
| Fumo.                                   | <i>Nunca</i>            | <i>A veces</i> | <i>Siempre</i> |              |
| Duermo _____ horas cada noche.          | <i>9+</i>               | <i>9-6</i>     | <i>6-3</i>     | <i>3-0</i>   |
| Hago ejercicio _____ horas cada semana. | <i>7+</i>               | <i>7-5</i>     | <i>4-2</i>     | <i>2-0</i>   |
| Tengo un pasatiempo.                    | <i>Verdadero:</i> _____ |                |                | <i>Falso</i> |

## CUESTIONARIO DE DIETA:

|                                   |                  |                       |                |            |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------|----------------|------------|
| Sigo una dieta sana.              | <i>Verdadero</i> | <i>Algo Verdadero</i> | <i>Falso</i>   |            |
| Como verduras.                    | <i>Nunca</i>     | <i>A veces</i>        | <i>Siempre</i> |            |
| Como frutas.                      | <i>Nunca</i>     | <i>A veces</i>        | <i>Siempre</i> |            |
| Como carbohidratos.               | <i>Nunca</i>     | <i>A veces</i>        | <i>Siempre</i> |            |
| Como carne.                       | <i>Nunca</i>     | <i>A veces</i>        | <i>Siempre</i> |            |
| Como comidas fritas y azucaradas. | <i>Nunca</i>     | <i>A veces</i>        | <i>Siempre</i> |            |
| Tomo bebidas con cafeína.         | <i>Nunca</i>     | <i>A veces</i>        | <i>Siempre</i> |            |
| Tomo _____ vasos de agua al día.  | <i>8+</i>        | <i>8-6</i>            | <i>6-3</i>     | <i>3-0</i> |

## CUESTIONARIO DE ESTADO EMOCIONAL:

|                                      |                  |                       |              |  |
|--------------------------------------|------------------|-----------------------|--------------|--|
| Puedo relajarme fácilmente.          | <i>Verdadero</i> | <i>Algo Verdadero</i> | <i>Falso</i> |  |
| Tengo mucho estrés.                  | <i>Verdadero</i> | <i>Algo Verdadero</i> | <i>Falso</i> |  |
| Me siento nervioso/a frecuentemente. | <i>Verdadero</i> | <i>Algo Verdadero</i> | <i>Falso</i> |  |
| Me siento triste frecuentemente.     | <i>Verdadero</i> | <i>Algo Verdadero</i> | <i>Falso</i> |  |
| Me siento contento/a frecuentemente. | <i>Verdadero</i> | <i>Algo Verdadero</i> | <i>Falso</i> |  |

**Instrucciones: Analice tu perfil de salud y responde a las preguntas.**

1. ¿Cuáles son los puntos fuertes de tu estado de salud? (por lo menos 3)

2. ¿Cuáles son los puntos débiles de tu estado de salud? (por lo menos 3)

3. ¿Necesitas mejorar (*improve*) tus hábitos de comer? ¿Por qué sí/no?

4. ¿Tienes demasiado estrés? ¿Cómo puedes bajarlo?

5. Escribe una meta (*a goal*) para mejorar tu salud esta semana e incluye un plan para hacerla.