

## CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE: “PONTE A 100”

Los **estilos de vida saludable** hacen referencia a un conjunto de comportamientos, hábitos y costumbres cotidianas que llevan a cabo las personas para mantener, de manera adecuada, su cuerpo y su mente a lo largo de todo el ciclo vital. Contribuyen a mejorar el bienestar personal y la calidad de vida, a mantenerse sano y a disminuir la discapacidad y el dolor.

### ¿TIENES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?



- ✓ **Cumplimente** el siguiente cuestionario y conozca si su estilo de vida es saludable.
- ✓ Consta de **33 preguntas agrupadas en cinco apartados**: ‘Alimentación’, ‘Actividad física y sedentarismo’, ‘Hábitos tóxicos (consumo de alcohol, tabaco y otras drogas)’, ‘Bienestar emocional’ y ‘Seguridad y Lesiones no intencionales’.
- ✓ **Valore** cada una de las **preguntas y asigne los puntos** de la opción que más se adapte a su situación personal en los **últimos 3 meses**. No hay respuestas correctas e incorrectas.
- ✓ Obtenga la puntuación para cada uno de los **apartados y la puntuación final** sumando la obtenida para cada uno de los apartados con un máximo de **100 puntos**.

## **ACLARACIONES PREVIAS SOBRE LA TAREA A REALIZAR**

El objetivo de esta área es doble:

- **Objetivo docente:**
  - o Que el alumno conozca las dimensiones que se incluyen en el Cuestionario 'Ponte a 100' para valorar los estilos de vida, así como los ítems o preguntas empleadas para valorar cada una de las dimensiones evaluadas.
  - o Que el estudiante reflexione sobre la puntuación alcanzada, en el total del cuestionario y en cada una de las dimensiones, analizando que acciones puede llevar a cabo para mejorar la puntuación y tener un estilo de vida más saludable.

## 0.- DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS/ANTROPOMÉTRICOS

<b>EDAD</b>		<b>TALLA (en metros)</b>	
<b>SEXO</b>	• Varón • Mujer	<b>PESO</b>	
<b>País de Nacimiento</b>	• Española • Otra:	<b>IMC (Peso/Talla²)</b>	

# 1.- ALIMENTACION

## PREGUNTAS DE VALORACIÓN

## RESPUESTAS

PUNTOS

	<p><b>1. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas (no se incluyen patatas) consume al día? (1 ración*: 150-200g)</b> * Plato grande de ensalada variada, de verdura cocida, de puré de verduras o de gazpacho/salmorejo; 1 tomate grande; 2 zanahorias. Guarnición=1/2 ración.</p>	<p>Más de 1 = 2 puntos 1 ración = 1 punto Ninguna = 0 puntos</p>	
	<p><b>2. ¿Cuántas raciones de fruta consume al día? (1 ración*: 150-200 g)</b> * 1 pieza mediana (naranja/manzana/plátano...), 2 piezas pequeñas (ciruelas/mandarinas/albaricoques...), 1 taza/bol de cerezas/fresas/ufas, 1 raja/rodaja de sandía/melón/piña</p>	<p>Más de 2 = 2 puntos 1-2 piezas = 1 punto Ninguna = 0 puntos</p>	
	<p><b>3.- ¿Cuántas raciones* de cereales integrales (pan, pasta, arroz...) consume al día?</b> *1 ración de pan integral:40-60 g (2-3 rebanadas); 1 ración de arroz/ pasta integral:60-80 g (3 cucharadas en crudo o 1 plato mediano cocinado)</p>	<p>Más de 2 = 3 puntos 2 = 2 puntos 1 = 1 punto Ninguna = 0 puntos</p>	
	<p><b>4. ¿Consume al menos 3 cucharadas soperas (30 ml) de aceite al día (crudo, frito...)?</b></p>	<p>- Si, de Aceite de Oliva Virgen (o virgen extra) = 2 puntos - Si, de aceite de Oliva = 1 punto - No consume esa cantidad de aceite o consume otro tipo de aceite/margarina/mantequilla = 0 puntos</p>	
	<p><b>5. ¿Cuántas raciones* de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, anacardos, pistachos) consume a la semana?</b> *1 ración: 1 puñado de 20-30 g</p>	<p>Crudos (al natural): De 4 a 7 rac/semana = 2 puntos Crudos o Tostados (1-3 raciones) = 1 punto No consumo esas cantidades o los consumo fritos, salados o dulces= 0 puntos</p>	
	<p><b>6. ¿Cuántas raciones* de legumbres (garbanzos, lentejas, alubias...) consume a la semana?</b> *1 ración: 60-80 g crudo (1 puñado/taza), 150-200 g cocido (1 plato hondo mediano o 2-3 cazos de servir con caldo)</p>	<p>Más de 2 = 2 puntos 1 - 2 = 1 punto Ninguna = 0 puntos</p>	
	<p><b>7. ¿Cuántas raciones* de pescado/marisco consume a la semana?</b> *1 ración=100-150g (1 filete/rodaja mediana, 3-4 piezas de marisco)</p>	<p>Más de 2 = 2 puntos 1 - 2 = 1 punto Ninguna = 0 puntos</p>	
	<p><b>8. ¿Cuántas raciones de carnes rojas* (vacuno, cordero, cerdo...) o carnes procesadas** (hamburguesas, salchichas, embutidos, nuggets de pollo...) consume a la semana?</b> *1 ración=100-150g: filete mediano **1 ración: 3-4 lonchas de embutido;1 hamburguesa; 3 albóndigas.</p>	<p>Menos de 3 = 3 puntos 3 - 4 = 1 punto Más de 4 = 0 puntos</p>	
	<p><b>9. ¿Consume algún producto altamente procesado o ultraprocesado(*) a la semana?</b> (* Snacks dulces y salados, chucherías, pan envasado, pan de molde, bizcochos, bollos, pasteles, galletas, cereales de desayuno refinados/azucarados, palitos de pescado, salsas comerciales, pizza, batidos, helados, sopas 'instantáneas', pastillas de caldo... y otros alimentos precocinados/listos para consumir con exceso de sal, azúcar, aceites refinados o conservantes/ aditivos. (Se excluyen alimentos poco procesados como las frutas y verduras envasadas, los encurtidos o las legumbres cocidas en bote)</p>	<p>Menos de 3 = 3 puntos 3 - 4 = 1 punto Mas de 4 = 0 puntos</p>	
	<p><b>10. ¿Consume alguna bebida azucarada/edulcorada (refrescos, bebidas energéticas, batidos, zumos envasados...) a diario/casi a diario?</b></p>	<p>No = 2 puntos Sí, bebidas edulcoradas ('light', 'zero', 'sin azúcar') = 1 punto Sí, bebidas azucaradas= 0 puntos</p>	



11. ¿Bebe agua a lo largo del día y/o con las comidas?

Sí, 4 o más vasos\* = 2 puntos  
 Sí, menos de 4 vasos\* = 1 punto.  
 No = 0 puntos  
 \* 1 vaso = 200ml

**PUNTUACIÓN TOTAL ALIMENTACIÓN**  
 (Máximo 25 puntos)



## 2.- ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

### PREGUNTAS DE VALORACIÓN

### RESPUESTAS

### PUNTOS



1. ¿Cuántas veces por semana realiza usted, al menos, 25 minutos de **actividad física INTENSA**?

3 o más = 12 puntos  
 1-2 = 6 puntos  
 Nunca = 0 puntos

1



2. ¿Cuántas veces por semana realiza usted, al menos, 30 minutos de **actividad física MODERADA**?

5 o más = 12 puntos  
 3-4 = 6 puntos  
 1-2 = 3 puntos  
 Nunca = 0 puntos

2



3. ¿Cuántas veces por semana realiza **ejercicios de fortalecimiento muscular\***?

\* Pesas/Mancuernas, máquinas de pesas, bandas de resistencia o actividades con el propio peso corporal, (flexiones en el suelo o contra la pared, sentadillas, abdominales, ...)

2 o más = 4 puntos  
 1 = 2 puntos  
 Nunca = 0 puntos

3



4. A lo largo del día, durante el tiempo que se encuentra sentado/a, reclinado/a o tumbado/a, ¿realiza **descansos activos cada 60-90 minutos** dando un breve paseo o con sesiones cortas de estiramientos?

Siempre o casi siempre: 4 puntos  
 Algunas veces: 2 puntos  
 Nunca o Casi Nunca: 0 puntos

4



Las recomendaciones de actividad física también se pueden alcanzar sumando periodos más cortos, a partir de 10 minutos.

**LAS PREGUNTAS 1 Y 2 SON COMPLEMENTARIAS. EL MÁXIMO SON 12 PUNTOS**

Puntuación 1+ 2:  
 (Máximo 12 puntos)

+

Puntuación 3:  
 (Máximo 4 puntos)

+

Puntuación 4:  
 (Máximo 4 puntos)

=

**PUNTUACIÓN TOTAL ACTIVIDAD FÍSICA**  
 (Máximo 20 puntos)



La **intensidad** es el esfuerzo que tenemos que hacer para llevar a cabo una actividad física

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por ello, los ejemplos que se exponen a continuación son orientativos y pueden variar de una persona a otra

**1.- INTENSA o VIGOROSA (Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca):** footing, ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en bicicleta, aerobic, natación rápida, deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, hockey, baloncesto, patinaje, squash...)

**2.- MODERADA (Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco y**

# 3.- CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

## 3.1.- CONSUMO DE ALCOHOL CONSUMO DE ALCOHOL

Nº unidades

1.- Habitualmente, ¿cuántas **unidades** de bebida alcohólica suele consumir en una **semana**?

**UNIDADES ALCOHÓLICAS DE CADA BEBIDA**

-  1 copa de vino tinto, blanco o cava (100 ml): **1** unidad
-  1 caña de cerveza o 1 vaso de sidra (200 ml): **1** unidad
-  1 carajillo (25 ml) o 1 vermut (50 ml): **1** unidad
-  1 chupito de anís, pacharán, licor (30 ml): **1** unidad
-  1 tercio de cerveza (330 ml): **1,5** unidades
-  1 combinado de gin tonic, ron cola... (50 ml): **2** unidades
-  1 copa de whisky o coñac (50 ml): **2** unidades

### VALORACIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL:

Mujeres 	Hombres 	PUNTOS
NINGÚN CONSUMO DE ALCOHOL (CONSUMO CERO)		10
Consumo de hasta 7 unidades/semana (*)	Consumo de hasta 14 unidades/semana (*)	5
Consumo entre 8 y 12 unidades/semana	Consumo entre 15 y 21 unidades/semana	0
Consumo intensivo o 'binge drinking': 4 unidades en una sesión de 3-4 h	Consumo intensivo o 'binge drinking': 6 unidades en una sesión de 3-4 h	
Consumo entre 13 y 17 unidades/semana	Consumo entre 22 y 28 unidades/semana	- 5

(\*)

Consumo superior a 17 unidades/semana

Consumo superior a 28 unidades/semana

- 10

Siempre que este consumo no se realice en forma de consumo intensivo, en cuyo caso la puntuación sería 0

**CONSUMO DE ALCOHOL**  
(Máximo 10 puntos)



### 3 3.2.- CONSUMO DE TABACO TABACO COMO DE ALCOHOL

**PREGUNTAS DE VALORACIÓN**

**RESPUESTAS**

**PUNTOS**



**1.- ¿Fuma en la actualidad?:**

Responda SI en el caso de que fume (\*) en la actualidad, bien de forma habitual (diariamente) o de forma ocasional.

\* Cigarros, puros, pipas, sistemas electrónicos de administración de nicotina/cigarrillos electrónicos/vapeadores, pipas de agua/cachimba/shisha/narguiles, ...

**En caso de fumadores, señalar:**

- Nº de cigarrillos/cigarrillos electrónicos o puros/día:

- Nº de cachimbas/día:

NO: 15 PUNTOS

SI, ocasionalmente = 0 puntos

SI, 1-10 cig/día (1 cachimba/día) = -5

SI, 11-20 cig/día (2 cachimbas/día) = -10

SI, más de 20 cig/día (> 3 cachimbas/día) = -15 puntos



### 3.3.- CONSUMO DE OTRAS DROGAS

TABACO - CONSUMO DE TABACO  
TABACO COMO DE ALCOHOL

**PREGUNTAS DE VALORACIÓN**

**RESPUESTAS**

**PUNTOS**



**1.-¿Consume algún otro tipo de droga\*?.**

\* Cannabis/marihuana/hachís, cocaína, heroína, éxtasis, drogas de síntesis, otro tipo de drogas...

- No = 0 puntos

- Sí, ocasionalmente = - 5 puntos

- Sí, a diario = - 10



## HÁBITOS TÓXICOS (Máximo 25 puntos)



### 4.- BIENESTAR EMOCIONAL

#### PREGUNTAS DE VALORACIÓN

#### RESPUESTAS

#### PUNTOS



1.- Me siento satisfecho/a de quién/como soy (estoy a gusto conmigo mismo/a)

Siempre o casi siempre: 2 puntos  
Algunas veces: 1 puntos  
Nunca o Casi Nunca: 0 puntos



2.- Estoy contento/a con la vida que llevo

Siempre o casi siempre: 2 puntos  
Algunas veces: 1 puntos  
Nunca o Casi Nunca: 0 puntos



3.- Estoy alegre y de buen humor

Siempre o casi siempre: 2 puntos  
Algunas veces: 1 puntos  
Nunca o Casi Nunca: 0 puntos



4.- Me siento estresado/a, nervioso/a, angustiado/a, irritable...

Siempre o casi siempre: 0 puntos  
Algunas veces: 1 puntos  
Nunca o Casi Nunca: 2 puntos



5.- Me siento motivado/a a la hora de realizar nuevas actividades (ocio/ laborales/deportivas)

Siempre o casi siempre: 2 puntos  
Algunas veces: 1 puntos  
Nunca o Casi Nunca: 0 puntos



6.- Me siento capaz de superar las dificultades que se me presentan

Siempre o casi siempre: 2 puntos  
Algunas veces: 1 puntos  
Nunca o Casi Nunca: 0 puntos



7.- Tengo personas en mi entorno con las que me relaciono satisfactoriamente y comparto mis preocupaciones cuando lo necesito

Siempre o casi siempre: 2 puntos  
Algunas veces: 1 puntos  
Nunca o Casi Nunca: 0 puntos



8.- Me siento querido/a por las personas importantes para mi

Siempre o casi siempre: 2 puntos  
Algunas veces: 1 puntos  
Nunca o Casi Nunca: 0 puntos



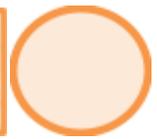
9.- Duermo bien, me levanto descansado/a.

Siempre o casi siempre: 2 puntos  
Algunas veces: 1 puntos  
Nunca o Casi Nunca: 0 puntos

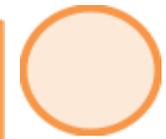


10.- Tengo suficiente tiempo de ocio.

Siempre o casi siempre: 2 puntos  
Algunas veces: 1 punto  
Nunca o Casi Nunca: 0 puntos



**PUNTUACIÓN TOTAL  
BINESTAR EMOCIONAL  
(Máximo 20 puntos)**



## 5.- SEGURIDAD Y LESIONES NO INTENCIONALES

**PREGUNTAS DE VALORACIÓN**

**RESPUESTAS**

**PUNTOS**



1.- Llevo el cinturón de seguridad cuando viajo en coche y/o el casco si voy en moto (o en bicicleta, patines o patinete, cuando esté indicado), tanto como conductor como acompañante.

SI: 2 puntos  
A veces: 1 punto  
NO: 0 puntos



2.- No conduzco bajo la influencia del alcohol u otras drogas, ni viajo con alguien que conduzca bajo su influencia.

SI: 2 puntos  
A veces: 1 punto  
NO: 0 puntos



3.- Respeto las normas de tráfico como conductor/a y/o peatón/a: límites de velocidad, cruzar por sitios autorizados, evitar distracciones con el teléfono móvil (enviar WhatsApp®/redes sociales/llamadas)...

SI: 2 puntos  
A veces: 1 punto  
NO: 0 puntos



4. Respeto las normas de seguridad(\*) relacionadas con el baño en playas, ríos, pantanos, embalses y piscinas.  
(\*) Bañarse en playas con vigilancia; no bañarse si esta la bandera roja, si es de noche o se ha consumido alcohol; no tirarse de cabeza en zonas desconocidas o en las que está prohibido; utilizar protección solar

SI: 2 puntos  
A veces: 1 punto  
NO: 0 puntos



5.- Sigo las recomendaciones básicas (\*) para evitar los accidentes en el hogar  
(\*) Revisión periódica de instalaciones de gas, ventilar a diario salas con estufas o braseros, manejo con prudencia de sustancias peligrosas como los productos de limpieza, prevención de caídas en personas mayores (instalación de tiras antideslizantes en duchas y bañeras, evitar alfombras, buena iluminación...)

SI: 2 puntos  
A veces: 1 punto  
NO: 0 puntos



**PUNTUACIÓN TOTAL  
SEGURIDAD Y LESIONES NO  
INTENCIONALES  
(Máximo 10 puntos)**



## CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE: "PONTE A 100"

# PUNTUACIÓN TOTAL



ALIMENTACION



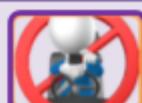
ACTIVIDAD FÍSICA



CONSUMO DE ALCOHOL,  
TABACO Y OTRAS DROGAS



BIENESTAR EMOCIONAL



SEGURIDAD Y LESIONES NO  
INTENCIONALES



PUNTUACIÓN  
TOTAL (ISEV)

(Máximo 100 puntos)

- ✓ El **OBJETIVO** es **ALCANZAR LA MAXIMA PUNTUACIÓN** (100 puntos).  
Cuanto mayor es la puntuación, más saludable se considera su estilo de vida.
- ✓ **REVISE** los **APARTADOS** donde haya alcanzado **MENOR PUNTUACIÓN** y planifique por dónde quiere empezar a cambiar.
- ✓ Siempre es **POSIBLE CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA** para hacerlo más **SALUDABLE**.

