

Las siguientes serán preguntas acerca de sus actividades para el auto-cuidado de su diabetes en los últimos 7 días. Si usted estuvo enfermo/a durante los últimos 7 días, por favor piense en 7 días consecutivos y anteriores en que estuvo bien de salud. Por favor conteste las preguntas honestamente y lo más preciso posible.

Alimentación**Número de Días**

1. En promedio, durante el mes pasado, ¿cuántos días por semana ha seguido su régimen alimenticio?	0	1	2	3	4	5	6	7
2. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, comió cinco o más porciones de frutas y verduras?	0	1	2	3	4	5	6	7
3. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, comió comidas altas en grasa tal como carne roja o productos lácteos enteros?	0	1	2	3	4	5	6	7
4. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, ingirió los carbohidratos espaciándolos uniformemente a través del día?	0	1	2	3	4	5	6	7
5. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, ha seguido un régimen alimenticio saludable?	0	1	2	3	4	5	6	7

Ejercicio**Número de Días**

1. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, hizo por lo menos 30 minutos de actividad física diaria?	0	1	2	3	4	5	6	7
2. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, participó en una sesión específica de ejercicio (tal como nadar, caminar, andar en bicicleta) aparte de los que haces de la casa o la actividad en su trabajo?	0	1	2	3	4	5	6	7

Pruebas del azúcar en la sangre**Número de Días**

1. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, se examinó su nivel de azúcar en la sangre?	0	1	2	3	4	5	6	7
2. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, se examinó su nivel de azúcar en la sangre el número de veces que su proveedor de salud le recomendó?	0	1	2	3	4	5	6	7

Cuidado de los pies**Número de Días**

1. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, se revisó los pies?	0	1	2	3	4	5	6	7
2. ¿Cuántos días, durante los últimos siete días, inspeccionó la parte de adentro de sus zapatos?	0	1	2	3	4	5	6	7