



Encuesta 4Leaf---Versión Reporte Diario

Para estimar el porcentaje de sus calorías de plantas integrales.

4Leaf for Life (Vitalidad 4Leaf) esta basado en un concepto simple pero potente que es el maximizar el porcentaje de calorías con plantas integrales - - en su envoltura original. La encuesta le identificará su "nivel" 4Leaf de alimentación. Favor de notar que hasta el nivel **1-Leaf** se encuentra en el 10% superior --- en cuanto se refiere a alimentación saludable. Estas 12 preguntas le darán una buena idea de cómo mejorar su puntuación.

(Modificado 5-26-15 por J. Morris Hicks. CEO de 4Leaf Global, LLC)

Tome 2 minutos, sea honesta (o), marque y anote sus puntos. (Una porción = casi $\frac{1}{4}$ de un plato)

1	Frutas Frescas. Cuántas porciones de frutas integrales comió usted hoy? (Jugo no cuenta; no es una planta integral.)	Ninguna 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
2	Vegetales Integrales. Cuántas porciones de vegetales integrales comió usted hoy?	Cero 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
3	Granos Integrales, legumbres, papas u otros almidones. Cuántas porciones de éstos comió usted hoy?	Ninguna 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
4	Omega-3s. Obtiene lo necesario de plantas integrales como semilla de lino, nueces, cáñamo y semillas chía?	No 0	Quizás 0	No sé 0	Sí +2
5	Productos lácteos. Cuántos productos lácteos: queso, yogur y mantecado comió usted hoy? (Soya no cuenta).	Nunca 0	1 -3	2 -5	3 -7
6	Huevos. Cuántos huevos comió o usó como ingrediente al cocinar hoy?	Cero 0	1 -2	2 -4	3 -6
7	Leche de vaca o crema. Cuántas veces <i>tomó</i> usted leche de vaca o la incluyó en alimentos, cereal, café, etc. hoy?	Nada 0	1 -1	2 -3	3+ -5
8	Azúcar adicional. Cuán seria (o) está a eliminar azúcar adicional y en los productos que usted compra?	Sí 0	Bastante -1	No muy -2	No -3
9	Harina blanqueada. Pan, pasta, bizcocho, galletitas, etc.; como describiría su nivel de consumo de éstos?	Cero 0	Un poco -1	Medano -3	Mucho -5
10	Golosinas y Meriendas saladas. Cómo mejor describiría su nivel de consumo de éstos alimentos insalubres?	Mínimo 0	Un poco -1	Mediano -3	Mucho -5
11	Carne, aves y pescado. Cuántas de sus comidas hoy incluyeron carne? (res, cerdo, oveja, pollo, pavo o pescado)	0 0	1 -3	2 -6	3 -10
12	Aceite vegetal. Cuántas comidas hoy incluyeron aceite: oliva, canola etc.? (aceite es 100% grasa, no una planta integral)	0 0	1 -1	2 -2	3 -3

Sustraiga puntos "negativos" de "positivos" y obtenga Puntos Netos. La gráfica abajo le determina nivel 4Leaf.

Puntos positivos =	Puntos Negativos =	Puntuación Neta =	Nivel 4Leaf=
--------------------	--------------------	-------------------	--------------

PuntosNetos (-44 to +44)	NivelPrograma 4Leaf	% CaloríasDiarías de plantas integrales	PuntosNetos (-44 a +44)	% Estimado en la población
30 a 44	4Leaf	80 a 100%	30 a 44	1% "Sobre 1%"
20 a 29	3Leaf	60 a 79%	20 a 29	2% "Sobre 3%"
10 a 19	2Leaf	40 a 59%	10 a 19	3% "Sobre 6%"
0 a 9	1Leaf	20 a 39%	0 a 9	4% "Sobre 10%"
-1 a -20	Mejor de Mayoría	10 a 19%	-1 a -20	25% "Sobre 35%"
-21 a -44	Dieta insalubre *	Menos del 10%	-21 a -44	65% de Mayoría

* La dieta típica occidental --- carne, lácteos, huevos, aceite, pescado y carbohidratos procesados en casi todas las comidas. Note que alimentación **4Leaf** no es necesariamente vegetariana o vegana. Pero si usted usualmente incluye productos lácteos, carne, huevos, pescado, aceites, azúcar & alimentos procesados en su dieta, tendrá dificultad alcanzando el nivel **4Leaf**. Deseándole lo mejor en su búsqueda de una salud vigorosa y peso óptimo. Que esté bien, J. Morris Hicks.