



## Encuesta 4Leaf--Versión Reporte Diario

Para estimar el porcentaje de sus calorías de plantas íntegras.

**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 ¼ de un plato)

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

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

|                           |                           |                          |                     |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|
| <b>Puntos positivos =</b> | <b>Puntos Negativos =</b> | <b>Puntuación Neta =</b> | <b>Nivel 4Leaf=</b> |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|

| <b>PuntosNetos</b><br>(-44 to +44) | <b>NivelPrograma</b><br><b>4Leaf</b> | <b>% CaloríasDiarias</b><br><i>de plantas integrales</i> | <b>PuntosNetos</b><br>(-44 a +44) | <b>% Estimado</b><br>en la población |
|------------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 30 a 44                            | <b>4Leaf</b>                         | 80 a 100%  | 30 a 44                           | 1% "Sobre 1%"                        |
| 20 a 29                            | <b>3Leaf</b>                         | 60 a 79%   | 20 a 29                           | 2% "Sobre 3%"                        |
| 10 a 19                            | <b>2Leaf</b>                         | 40 a 59%   | 10 a 19                           | 3% "Sobre 6%"                        |
| 0 a 9                              | <b>1Leaf</b>                         | 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.