



## Encuesta 4Leaf

Para estimar el porcentaje de sus calorías de plantas íntegras.

**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 7-29-15 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> En promedio, cuántas <b>porciones</b> de frutas integrales come usted a diario? (Jugo no es integral.)	Ninguna 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
2	<b>Vegetales Integrales.</b> En promedio, cuántas <b>porciones</b> de vegetales integrales come usted a diario?	Cero 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
3	<b>Granos Integrales, legumbres, papas,</b> otros almidones. El <b>promedio</b> de <b>porciones diarias</b> de estos alimentos?	Ninguna 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
4	<b>Omega-3s.</b> Obtiene lo necesario de plantas integrales como semilla de lino, nueces, cáñamo y semillas chía?	No 0	Quizás 0	No sé 0	Si +2
5	<b>Productos lácteos. Días por semana</b> que usted <b>come</b> productos lácteos: queso, yogur y mantecado? (Soya no).	Nunca 0	1-2 -3	3-5 -5	6-7 -7
6	<b>Huevos.</b> Cuántos <b>días por semana</b> come usted huevos o los usa como ingrediente al cocinar?	Cero 0	1-2 -2	3-5 -4	6-7 -6
7	<b>Leche de vaca o crema.</b> Días <b>por semana</b> que usted <b>toma</b> leche de vaca o la usa en alimentos, cereal, café, etc.?	Nada 0	1-2 -1	3-5 -3	6-7 -5
8	<b>Azúcar adicional.</b> Cuán <b>seria (o)</b> está a eliminar azúcar adicional y en los productos que usted compra?	Sí 0	Bastante -1	No muy -2	No -3
9	<b>Harina blanqueada.</b> Pan, pasta, bizcocho, galletitas, etc.; como describiría <b>su nivel de consumo</b> de éstos?	Cero 0	Un poco -1	Mediano -3	Mucho -5
10	<b>Golosinas y Meriendas saladas.</b> Cómo mejor describiría <b>su nivel de consumo</b> de éstos alimentos insalubres?	Mínimo 0	Un poco -1	Mediano -3	Mucho -5
11	<b>Carne, aves y pescado.</b> Comidas <b>por semana</b> que incluyen carne animal? (res, cerdo, oveja, pollo, pavo o pescado)	0 to 1 0	2-5 -3	6-11 -6	12+ -10
12	<b>Aceite vegetal.</b> Comidas <b>por semana</b> que incluyen aceite: oliva, canola etc.? (aceite es 100% grasa, no planta integral)	0 to 1 0	2-5 -1	6-11 -2	12+ -3

Sustraer puntos "negativos" de los "positivos" para obtener Puntuación Neta. Use la gráfica aquí próxima para determinar su nivel 4Leaf.

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

<b>PuntosNetos</b> (de -44 a +44)	<b>NivelPrograma</b> <b>4Leaf</b>	<b>% Calorías Diarias</b> <b>de plantasintegrales</b>	<b>PuntosNetos</b> (de -44 a +44)	<b>% Estimado</b> <b>en la población</b>
30 a 44	<b>4Leaf</b>	80 a 100%	30 a 44	1% "Sobre 1%"
20 a 29	<b>3-Leaf</b>	60 a 79%	20 a 29	2% "Sobre 3%"
10 a 19	<b>2-Leaf</b>	40 a 59%	10 a 19	3% "Sobre 6%"
0 a 9	<b>1-Leaf</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, pescados, 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!