

Sección: Actividad física y sedentarismo

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Cuántos días por semana realiza actividad física moderada o vigorosa (correr, nadar, caminar rápido, baile)?	5-7 días/semana	+5 puntos
	3-4 días/semana	+3 puntos
	1-2 días/semana	0 puntos
	<1 día/semana	-3 puntos
	Nada o totalmente sedentario	-5 puntos
¿Cuántos minutos dedica en promedio a cada sesión?	≥ 60 min/sesión	+5 puntos
	30-59 min/sesión	+3 puntos
	15-29 min/sesión	0 puntos
	< 15 min/sesión	-3 puntos
	Sin sesiones estructuradas	-5 puntos
¿Cuántas horas al día pasa sentado/a o inactivo/a?	< 4 horas/día	+5 puntos
	4-6 horas/día	+3 puntos
	6-8 horas/día	0 puntos
	> 8 horas/día sin pausas activas	-3 puntos
	> 10 horas/día sedentario	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el numero de preguntas.

Sección: Dieta y nutrición

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Cuántas porciones de frutas y verduras consume al día?	≥ 5 porciones al día	+5 puntos
	3-4 porciones al día	+3 puntos
	2 porciones al día	0 puntos
	1 porción al día	-3 puntos
	Rara vez o nunca come frutas/verduras	-5 puntos
¿Con qué frecuencia come alimentos ultraprocesados o bebe refrescos/azucaradas?	Casi nunca o < 1 vez por semana	+5 puntos
	1-2 veces por semana	+3 puntos
	3-4 veces por semana	0 puntos
	≥ 1 vez al día	-3 puntos
	Varias veces al día (refrescos o comida rápida frecuente)	-5 puntos
¿Qué tipo de grasa utiliza habitualmente para cocinar (aceite de oliva, vegetal, mantequilla, manteca)?	Aceite de oliva extra virgen o aguacate como grasa principal	+5 puntos
	Aceites vegetales no refinados (canola, maíz, girasol) sin manteca o margarina	+3 puntos

	Mezcla entre aceites vegetales y mantequilla	0 puntos
	Mantequilla, margarina o crema diariamente	-3 puntos
	Manteca o grasas animales como grasa principal	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Sección: Peso e índice de masa corporal

Pregunta: ¿Cuál es su peso y estatura actual?

Con esas respuestas calcular índice de Masa Muscular

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{(\text{estatura (m)})^2}$$

Valor	Rangos	Puntos
Valor de índice de masa corporal	IMC 18.5–24.9 (peso saludable)	+5 puntos
	IMC 25–26.9 (sobrepeso leve)	+3 puntos
	IMC 27–29.9 (sobrepeso moderado)	0 puntos
	IMC 30–34.9 (obesidad grado I)	-3 puntos
	IMC ≥ 35 (obesidad severa)	-5 puntos

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Ha tenido cambios significativos de peso en el último año?	No, peso estable (± 2 kg)	+5 puntos
	Cambio leve (± 3 – 5 kg)	+3 puntos
	Cambio moderado (± 6 – 10 kg)	0 puntos
	Cambio importante (>10 kg)	-3 puntos
	Fluctuaciones recurrentes o pérdida no intencionada	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Si el usuario tiene de 10-15 puntos finales ponle 50 de longevidad

Si el usuario tiene de 5-10 puntos finales ponle 50 de longevidad

Si el usuario tiene de 0-5 puntos finales ponle 80 de longevidad