

Sección 3: Cartillas de imágenes

Presentación general

Introducción Las cartillas sirven para mostrar o explicar el significado de algunas preguntas durante la entrevista.

Cartillas Esta sección contiene las siguientes cartillas:

Cartilla	página
Lista de categoría profesional	5-3-2
Lista de productos de tabaco	5-3-3
Consumo de alcohol	5-3-4
Dieta (frutas y verduras típicas y tamaño de las porciones)	5-3-5
Actividades físicas típicas	5-3-6

Lista de categoría profesional

Utilización

Esta cartilla se refiere a:

Step	Sección	Pregunta
Step 1, información demográfica básica	C	C7

Categoría profesional	Descripción
Empleado del gobierno	<p>Persona contratada por alguna oficina o agencia gubernamental y que recibe un salario. Esto incluye a los empleados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Federales • Del estado • Gobiernos municipales o sus agencias. • Empresas paraestatales, y • Instituciones semiautónomas (como la seguridad social) dependientes del gobierno. • Instituciones como colegios religiosos concertados (pagados por el gobierno).
Empleado en empresa privada	Persona contratada para realizar un trabajo y que recibe un salario. Esta categoría incluye cualquier empleado que no trabaje para el gobierno.
Autónomo	<p>Persona que produce bienes para vender o que recibe beneficios gracias a los servicios que presta a diferentes personas o compañías.</p> <p>Un autónomo trabaja solo o con eventual asistencia de otras personas, pero no tiene ningún empleado a su cargo que reciba un salario regular.</p>
Voluntario - agricultura de subsistencia, etc.	Persona que dedica buena parte de su tiempo trabajando como voluntario, en negocios familiares, en la granja familiar u otras actividades similares no remuneradas.
Estudiante	Persona cuya actividad principal es estudiar en escuelas primarias, secundarias, universidades o institutos técnicos.
Ama de casa	Persona cuya actividad principal es el trabajo en el hogar sin recibir ningún salario.
Jubilado	Persona que ha ahorrado dinero durante su tiempo de trabajo o un empleado incapacitado para trabajar debido a su edad.
Desempleado - capacitado para trabajar	Persona que pudiendo trabajar no tiene trabajo o negocio (sin incluir labores de hogar).
Desempleado - incapacitado para trabajar	Persona que no puede trabajar por razones de salud.

Lista de productos de tabaco

Utilización

Esta cartilla se refiere a:

Step	Sección	Preguntas
Step 1, uso del tabaco, básico	T	T1 a T8

<ul style="list-style-type: none">• Cigarrillos
<ul style="list-style-type: none">• Cigarros
<ul style="list-style-type: none">• Puros
<ul style="list-style-type: none">• Cheroots
<ul style="list-style-type: none">• Chuttas
<ul style="list-style-type: none">• Bidis
<ul style="list-style-type: none">• Goza / pipas de agua
<ul style="list-style-type: none">• Productos locales derivados del tabaco (para añadir a la lista según el país)
<ul style="list-style-type: none">• Productos locales derivados del tabaco (para añadir a la lista según el país)
<ul style="list-style-type: none">• Productos locales derivados del tabaco (para añadir a la lista según el país)

Consumo de alcohol

Utilización Esta cartilla se refiere a:

Step	Sección	Preguntas
Step 1, consumo de alcohol, básico	A	A1 a A5



1 botella estándar de **cerveza normal** (285ml)



1 medida simple de **alcoholes fuertes** (30ml)



1 copa de vino mediana (120ml)




1 medida de licor o vermouth (60ml)


Nota: El contenido neto de alcohol de una **bebida normal es generalmente de 10g.** de etanol, según el país. Los países deben adaptar estas medidas según sus propias medidas normales, e indicar si esta medida es diferente.

Dieta (frutas y verduras típicas y tamaño de las porciones)

Utilización Esta cartilla se refiere a:

Step	Sección	Preguntas
Step 1, dieta, básico	D	D1 a D4

Se considera como VERDURA:	1 porción =	Ejemplos
Verdura de hojas verdes cruda	1 taza	espinacas, lechuga, etc.
Otras verduras, cocinadas o cortadas crudas	½ taza	Tomates, zanahorias, calabaza, maíz, repollo chino, judías frescas, cebolla, etc. 
Zumo de verduras	½ taza	

Se considera como FRUTA:	1 Porción =	Ejemplos
manzana, plátano, naranja	1 pieza mediana	
Fruta cocinada, cortada o en conserva	½ taza	
Zumo de frutas	½ taza	Zumo de frutas natural y sin aditivos

Tamaño de las porciones Una porción estándar = 80 gramos (traducidos en diferentes unidades de tazas dependiendo del tipo de verdura y de la unidad de medida -taza- disponible en el país)

Recomendaciones de la OMS La Organización Mundial de la Salud recomienda por lo menos:

- 400 gramos de fruta y verdura al día, o
- Cinco porciones de 80 gramos cada una.

Nota: Los tubérculos como patatas o yuca no se incluyen en esta recomendación.

Actividades físicas típicas

Utilización Esta cartilla se refiere a:

Step	Sección	Preguntas
Step 1, actividad física, básico	P	P a P15

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO		ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE	
Actividades de intensidad MODERADA que implican una ligera aceleración de la respiración	Actividades INTENSAS que implican una aceleración importante de la respiración	Actividades de intensidad MODERADA que implican una ligera aceleración de la respiración	Actividades INTENSAS que implican una aceleración importante de la respiración
<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza (pasar la aspiradora, la mopa, limpiar el polvo, fregar, barrer, planchar) • Lavar la ropa (sacudir y cepillar alfombras, escurrir la ropa a mano) • Cuidar el jardín • Ordeñar vacas (a mano) • Sembrar y cosechar • Cavar suelo seco (con pico) • Tejer • Trabajar la madera (tallar, serrar madera blanda) • Mezclar cemento (con pala) • Trabajar en la construcción (empujando carretillas cargadas, utilizando un martillo hidráulico) • Caminar con peso en la cabeza • Extraer agua • Atender animales 	<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Silvicultura (cortar o transportar leña) • Tallar madera dura • Arar • Cosechar cultivos (caña de azúcar) • Trabajar en el jardín (cavar) • Moler (con mortero) • Trabajar en la construcción • Cargar muebles (cocinas, frigoríficos) • Dar clases de spinning (fitness) • Dar clases de deportes aeróbicos • Clasificar paquetes postales (rápidamente) • Conducir cochecitos tirados por bicicleta 	<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montar en bicicleta • Hacer Jogging • Bailar • Montar a caballo • Tai Chi • Yoga • Pilates • Aeróbic lento • Críquet 	<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Rugby • Tenis • Aeróbic rápido • Aeróbic en el agua • Ballet • Natación