



Encuesta

Información del Participante

Edad: (por favor marque uno)

- Adolescente
- Adulto de 19-40 años de edad
- Adulto de 41-59 años de edad
- Adulto de 60+ de edad

Sexo: (por favor marque uno)

Varón Mujer

MiPlato

Por favor ayudanos a hacer mejor nuestros programas y materiales contestando las siguientes preguntas. Primero piensa en los cambios que harás de ahora en adelante y luego en lo que hacías antes.

Encierra en un círculo la mejor respuesta a cada pregunta.

	Nunca	Algunas Veces	Siempre		
Después de hoy, ¿qué tan seguido comerá comidas que incluyan una variedad de alimentos del Plan MiPlato?	1	2	3	4	5
Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido comía comidas que incluían una variedad de alimentos del Plan MiPlato?	1	2	3	4	5

Después de hoy, ¿cuántas tazas de frutas y vegetales comerá al día? _____

Ejemplos equivalentes a 1 taza de frutas y vegetales son:

- 1 banano o naranja grande*
- 1 taza de jugo de fruta 100%*
- 1 taza de fruta enlatada*
- 1 taza de vegetales cocidos*
- 2 tazas de ensalada de lechuga*

Antes del día de hoy, ¿cuántas tazas de frutas y vegetales comía al día? _____

Mí Pirámide

Después de hoy, ¿cuántas tazas de alimentos del grupo de la leche comerá al día? _____

Ejemplos de 1 taza son:

1 taza de leche

1½ onzas de queso natural

2 onzas de queso procesado

1 taza de yogurt

Antes del día de hoy, ¿cuántas tazas de alimentos del grupo de la leche comía al día? _____

Después de hoy, ¿cuántos equivalentes en onza de los alimentos de granos ENTEROS comerá al día? _____

Ejemplos de equivalentes en onza son:

1 rebanada de pan de trigo integral

½ taza avena cocida

½ de arroz integral (moreno)

Antes del día de hoy, ¿cuántos equivalentes en onza de los alimentos de granos ENTEROS comía al día? _____

Después de hoy, ¿cuántos equivalentes en onza de los alimentos de TODOS los granos comerá al día? _____

Ejemplos de equivalentes en onza son:

1 rebanada de pan

½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos

1 onza de cereal listo para comer

Antes del día de hoy, ¿cuántos equivalentes en onza de los alimentos de TODOS los granos comía al día? _____

Mí Pirámide

Después de hoy, ¿cuántos equivalentes en onza del grupo de la carne comerá al día? _____

Ejemplos de equivalentes a una onza son:

1 onza de carne, pescado o ave

1 cucharada de crema de cacahuete/maní

1 huevo

¼ de taza de frijoles pintos o negros

Antes del día de hoy, ¿cuántos equivalentes en onza del grupo de la carne comía al día? _____

Después del día de hoy, ¿cuál de las siguientes opciones describirá mejor tu nivel de actividad? (Encierra en un círculo una)

- 1) no mucha actividad física
- 2) actividad física (tal como caminar) la mayoría de las semanas
- 3) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 1 ó 2 días a la semana
- 4) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 3 ó 4 días a la semana
- 5) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 5 ó más días a la semana

Antes del día de hoy, ¿cuál de las siguientes opciones describía mejor tu nivel de actividad? (Encierra en un círculo una)

- 1) no mucha actividad física
- 2) actividad física (tal como caminar) la mayoría de las semanas
- 3) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 1 ó 2 días a la semana
- 4) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 3 ó 4 días a la semana
- 5) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 5 ó más días a la semana

Continúa en la parte de atrás

Mí Pirámide

¿Cuáles de estos programas de alimentos usted piensa que usará en los próximos 12 meses? (Encierra en un círculo las que aplican a usted)

- 1) WIC
- 2) Estampillas de Alimentos
- 3) Desayunos de las Escuelas
- 4) Almuerzos de las Escuelas
- 5) Programa de Ayuda de Alimentos de emergencia Temporario
- 6) Programa de Alimentación Para los Niños durante el Verano

¿Cuáles de estos programas de alimentos usted usó en los últimos 12 meses?

- 1) WIC
- 2) Estampillas de Alimentos
- 3) Desayunos de las Escuelas
- 4) Almuerzos de las Escuelas
- 5) Programa de Ayuda de Alimentos de emergencia Temporario
- 6) Programa de Alimentación Para los Niños durante el Verano