

**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

# Encuesta

## LA HORA DE COMER ES UN TIEMPO PARA LA FAMILIA

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
<b>Después de hoy, ¿qué tan seguido comerá comidas que incluyan una variedad de alimentos del Plan Mi Pirámide?</b>	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido comía comidas que incluían una variedad de alimentos del Plan Mi Pirámide?</b>	1	2	3	4	5
<b>Después del día de hoy, ¿qué tan seguido usarás un plan de cómo vas a gastar tu dinero?</b>	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido usabas un plan de cómo ibas a gastar tu dinero?</b>	1	2	3	4	5
<b>Después del día de hoy, ¿qué tan seguido planearás por adelantado tus comidas del día?</b>	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido planeabas por adelantado tus comidas del día?</b>	1	2	3	4	5

## LA HORA DE COMER ES UN TIEMPO PARA LA FAMILIA

	Nunca	Algunas Veces	Siempre		
<b>Después del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido irás a comprar los alimentos con una lista de compras?	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido ibas a comprar los alimentos con una lista de compras?	1	2	3	4	5
<b>Después del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido compararás los precios antes de comprar los alimentos?	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido comparabas los precios antes de comprar los alimentos?	1	2	3	4	5
<b>Después del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido comerás más de una clase de vegetal o fruta al día?	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido comías más de una clase de vegetal o fruta al día?	1	2	3	4	5
<b>Después del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido te lavarás tus manos antes de preparar los alimentos?	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido te lavabas tus manos antes de preparar los alimentos?	1	2	3	4	5
<b>Después del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido te lavarás tus manos antes de comer?	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy,</b> ¿qué tan seguido lavabas tus manos antes de comer?	1	2	3	4	5

*Continuar*

## **LA HORA DE COMER ES UN TIEMPO PARA LA FAMILIA**

**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? \_\_\_\_\_

**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 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? \_\_\_\_\_

## LA HORA DE COMER ES UN TIEMPO PARA LA FAMILIA

**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? \_\_\_\_\_

¿**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) Vision Card
- 3) Desayunos de las Escuelas
- 4) Almuerzos de las Escuelas
- 5) Despensa de Alimentos
- 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) Vision Card
- 3) Desayunos de las Escuelas
- 4) Almuerzos de las Escuelas
- 5) Despensa de Alimentos
- 6) Programa de Alimentación Para los Niños durante el Verano