

Programa de Estudio \_\_\_\_\_ Condado \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



# 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

## MÍ PIRÁMIDE – GRUPO DE LOS GRANOS

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 Mi Pirámide?      | 1     | 2 3 4         | 5       |
| Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido comía comidas que incluían una variedad de alimentos del Plan Mi Pirámide? | 1     | 2 3 4         | 5       |

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? \_\_\_\_\_

## MÍ PIRÁMIDE – GRUPO DE LOS GRANOS

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

**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

## **MÍ PIRÁMIDE - GRUPO DE LOS GRANOS**

¿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