

Programa de Estudio _____

Condado _____

Fecha _____

Nutrition Facts		Datos de Nutrición	
Serving Size 1 cup (228g) / Tamaño de la Ración 1 taza (228g)			
Servings Per Container 2 / Raciones Por Envase			
Amount Per Serving / Cantidad Por Ración			
Calories/Calorías	250	Calories from Fat / Calorías de Grasa	110
% Daily Value/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa total	12g		15%
Saturated Fat / Grasa Saturada	3g		15%
Trans Fat / Grasa de Trans	3g		
Cholesterol / Colesterol	30mg		10%
Sodium / Sodio	470mg		20%
Potassium / Potasio	700mg		20%
Total Carbohydrate / Carbohidratos Total	31g		10%
Dietary Fiber / Fibra Dietética	0g		0%
Sugars / Azúcares	5g		
Fiber / Fibra	5g		
Vitamin A / Vitamina A			4%
Vitamin C / Vitamina C			2%
Calcium / Calcio			20%
Iron / Hierro			4%

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

DATOS DE NUTRICIÓN

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, con qué frecuencia comerá más alimentos ricos en fibra por día?	1	2 3	4 5

¿Antes hoy, con qué frecuencia comía alimentos ricos en fibra por día?	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? _____

DATOS DE NUTRICIÓN

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 Alimento
- 6) Programa de Alimentación Para los Niños durante el Verano