

# ¡Son buenos para uno! 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

## ¡SON BUENOS PARA UNO! ENFÓQUESE EN COMER FRUTAS, VARÍE SUS VEGETALES

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>      | <b>1</b> | <b>2</b>      | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| <b>Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido comía comidas que incluían una variedad de alimentos del Plan Mi Pirámide?</b> | <b>1</b> | <b>2</b>      | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| <b>Después del día de hoy, ¿qué tan seguido comerás más de una clase de vegetal o fruta al día?</b>                      | <b>1</b> | <b>2</b>      | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| <b>Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido comías más de una clase de vegetal o fruta al día?</b>                         | <b>1</b> | <b>2</b>      | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |

**¡SON BUENOS PARA UNO! ENFÓQUESE EN COMER FRUTAS, VARÍE SUS VEGETALES**

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

¿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 Alimento
- 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