

¡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! LEGUMBRES

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 , 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

¡SON BUENOS PARA UNO! LEGUMBRES

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 cacahuate/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? _____

¿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