



**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

## AME A SU FAMILIA...ALIMENTE SU FUTURO

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</b> , ¿qué tan seguido comerá comidas que incluyan una variedad de alimentos del Plan Mi Pirámide?	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy</b> , ¿qué tan seguido comía comidas que incluían una variedad de alimentos del Plan Mi Pirámide?	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

## AME A SU FAMILIA...ALIMENTE SU FUTURO

	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**, ¿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**, ¿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? \_\_\_\_\_

## AME A SU FAMILIA...ALIMENTE SU FUTURO

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

## AME A SU FAMILIA...ALIMENTE SU FUTURO

**Después del día de hoy**, ¿qué tan seguido comerás los alimentos fritos (tales como papitas fritas)?

1. nunca
2. menos de 1 vez por semana
3. 1-3 veces por semana
4. 4-6 veces por semana
5. todos los días

**Antes del día de hoy**, ¿qué tan seguido comías los alimentos fritos (tales como papitas fritas)?

1. nunca
2. menos de 1 vez por semana
3. 1-3 veces por semana
4. 4-6 veces por semana
5. todos los días

¿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