



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

VARIEDAD CON LA CEBADA, EL CENTENO Y OTROS 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.

	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? _____

Continúa en la parte de atrás

VARIEDAD CON LA CEBADA, EL CENTENO Y OTROS 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? _____

¿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) Despensas 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) Despensas de Alimentos
- 6) Programa de Alimentación Para los Niños durante el Verano