

Programa de Estudio _____ Condado _____ Fecha _____

Build a Better Sandwich

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

PREPARE UN SANDWICH (EMPAREDADO) MEJOR

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 del día de hoy, ¿qué tan seguido compararás los precios antes de comprar los alimentos?	1	2 3 4 5	
Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido comparabas los precios antes de comprar los alimentos?	1	2 3 4 5	
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	

PREPARE UN SANDWICH (ENPAREDADO) MEJOR

	Nunca	Algunas Veces	Siempre	
Después del día de hoy, ¿qué tan seguido comerás más de una clase de vegetal o fruta al día?	1	2	3	4 5
Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido comías más de una clase de vegetal o fruta al 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
 $\frac{1}{2}$ taza avena cocida
 $\frac{1}{2}$ de arroz integral (moreno)

Antes del día de hoy, ¿cuántos equivalentes en onza de los alimentos de granos ENTEROS comía al día? _____

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
 $\frac{1}{2}$ 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? _____

Continuar

PREPARE UN SANDWICH (ENPAREDADO) MEJOR

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