



# 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

## EAT HEALTHY TO BE HEALTHY

Por favor ayudanos a hacer mejor nuestros programas y materiales contes-  
tando 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 de hoy</b> , con qué frecuencia comerá más alimentos ricos en fibra por día?	1	2	3	4	5
<b>¿Antes hoy</b> , con qué frecuencia comía alimentos ricos en fibra por día?	1	2	3	4	5

## EAT HEALTHY TO BE HEALTHY

**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 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