

**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

## TRABAJA CULTIVANDO TU CAMINO HACIA UNA BUENA NUTRICIÓN

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 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

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

## **TRABAJA CULTIVANDO TU CAMINO HACIA UNA BUENA NUTRICIÓN**

**Después del día de hoy**, ¿cuál de las siguientes opciones describirá mejor tu nivel de actividad? (Encierra en un círculo una)

- 1) no mucha actividad física
- 2) actividad física (tal como caminar) la mayoría de las semanas
- 3) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 1 ó 2 días a la semana
- 4) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 3 ó 4 días a la semana
- 5) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 5 ó más días a la semana

**Antes del día de hoy**, ¿cuál de las siguientes opciones describía mejor tu nivel de actividad? (Encierra en un círculo una)

- 1) no mucha actividad física
- 2) actividad física (tal como caminar) la mayoría de las semanas
- 3) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 1 ó 2 días a la semana
- 4) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 3 ó 4 días a la semana
- 5) actividad física (tal como caminar) al menos 30 minutos al día, 5 ó más días a la semana

¿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