



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

EL GRUPO DE LOS PANES, ELIGIENDO EL 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.

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? _____

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? _____

Continúa en la parte de atrás

EL GRUPO DE LOS PANES, ELIGIENDO EL 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