



# 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

## LOS PLACERES DE LAS PASTAS FÁCILES Y RÁPIDAS

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		
<b>Después de hoy, ¿qué tan seguido comerá comidas que incluyan una variedad de alimentos del Plan Mi Pirámide?</b>	1	2	3	4	5
<b>Antes del día de hoy, ¿qué tan seguido comía comidas que incluían una variedad de alimentos del Plan Mi Pirámide?</b>	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*

## LOS PLACERES DE LAS PASTAS FÁCILES Y RÁPIDAS

**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) 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