

SNAP-Ed Encuesta sobre el Comportamiento del Adolescentes

Por favor complete esta encuesta que nos ayudará a mejorar el programa SNAP-Ed. Por favor se honesta/o – no hay respuestas “correctas” o “incorrectas”. Esta encuesta tomará aproximadamente 10-15 minutos para completarla. **Por favor contesta cada pregunta pensando solamente en ti, no acerca de tu familia.** Encierra en un círculo la letra de la mejor respuesta a cada pregunta. Escoje solo **una respuesta** para cada pregunta.

1. Uso Mi Plato para tomar decisiones de comida saludables.

- Nunca
- Rara vez
- Aveces
- Muchas veces
- Casi siempre



2. Uso la información nutricional para tomar mejores decisiones.

- Nunca
- Rara vez
- Aveces
- Muchas veces
- Casi siempre



3. Uso un plato pequeño en las comidas para ayudar a controlar las porciones.

- Nunca
- Rara vez
- Aveces
- Muchas veces
- Casi siempre



4. Bebo agua en lugar de bebidas azucaradas.

- Nunca
- Rara vez
- Aveces
- Muchas veces
- Casi siempre



5. Como por lo menos una clase de verdura al día.

- Nunca
- Rara vez
- Aveces
- Muchas veces
- Casi siempre



6. Como por lo menos una clase de fruta al día.

- Nunca
- Rara vez
- Aveces
- Muchas veces
- Casi siempre



Más preguntas en el reverso.

CFAES proporciona investigación y programas educativos relacionados a clientes sin discriminación. Para obtener más información, visite cfaesdiversity.osu.edu.

Para obtener un formato accesible de esta publicación, visite cfaes.osu.edu/accessibility.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



7. Como frutas y verduras de diferentes colores.

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. Muchas veces
- e. Casi siempre



8. Como proteínas del grupo vegetal tal como: frijoles, lentejas, soya, o nueces.

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. Muchas veces
- e. Casi siempre



9. Cuando consumo productos lácteos tal como: leche, queso, yogurt, etc., escojo las opciones bajas en grasas o sin grasas.

- a. Nunca
- b. Rare vez
- c. A veces
- d. Muchas veces
- e. Casi siempre



10. Cuando como granos tal como pan, pasta, arroz, cereal, etc., escojo productos de granos integrales.

- a. Nunca
- b. Rare vez
- c. A veces
- d. Muchas veces
- e. Casi siempre



11. Cuando como carne tal como: res, cerdo, pollo, o pescados o mariscos, escojo opciones magras (sin grasa) o bajas en grasa.

- a. Nunca
- b. Rare vez
- c. A veces
- d. Muchas veces
- e. Casi siempre



12. Planifico las comidas con anticipación.

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. Muchas veces
- e. Casi siempre



13. Me preocupo que la comida se vaya a acabar.

- a. Nunca
- b. Rare vez
- c. A veces
- d. Muchas veces
- e. Casi siempre



14. Preparo las comidas usando mayormente ingredientes frescos (o sin procesar) tal como: verduras, carnes crudas, arroz, etc.

- a. Nunca
- b. Rare vez
- c. A veces
- d. Muchas veces
- e. Casi siempre



15. Me mantengo físicamente activa/o por lo menos 30 minutos la mayoría de los días.

- a. Nunca
- b. Rare vez
- c. A veces
- d. Muchas veces
- e. Casi siempre



16. Escribe **una meta que te gustaría alcanzar** para mejorar tu salud y bienestar como resultado de este programa.