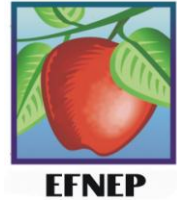




Ohio Expanded Food and Nutrition Education Program
EFNEP Encuesta de Comportamiento Alimentario, FY2011



Nombre	Fecha
Nombre del Educador	Inicial <input type="checkbox"/> Final <input type="checkbox"/>

Esta encuesta se trata de la manera en que usted planea y prepara comidas para su familia. Cuando lea las preguntas, piense en sólo hace unos días. Si no tiene niños conteste por Ud. Esto no es un examen. No hay repuestas correctas o incorrectas. En cada pregunta piense en cómo usualmente hace las cosas.

HAGA UN CÍRCULO en la opción que mejor responde a la pregunta

Planear y comprar los alimentos		Nunca	Rara vez	A veces	Muchas veces	Casi siempre
1.	¿Con qué frecuencia planea las comidas con anticipación?					
2.	¿Con qué frecuencia compara precios antes de comprar alimentos?					
3.	¿Con qué frecuencia se le terminan los alimentos antes de fin del mes?					
4.	¿Con qué frecuencia hace las compras con una lista?					

Elegir y preparar los alimentos		Nunca	Rara vez	A veces	Muchas veces	Casi siempre
5.	Esta pregunta es acerca de carnes y lácteos (leche, quesos) ¿Con qué frecuencia deja estos alimentos fuera del refrigerador por más de dos horas?					
6.	¿Con qué frecuencia descongela los alimentos dejándolos fuera del refrigerador?					
7.	¿Con qué frecuencia piensa en preparar comidas nutritivas para dar de comer a su familia?					
8.	¿Con qué frecuencia prepara alimentos sin agregar sal?					
9.	¿Con qué frecuencia usa la etiqueta de Información Nutricional para elegir los alimentos?					

Comer por la Mañana		Nunca	Rara Vez	A veces	Muchas veces	Casi Siempre
10	¿Con qué frecuencia Ud o los niños de la casa comen en la mañana dentro de las dos horas después de levantarse?					



Ohio Expanded Food and Nutrition Education Program
EFNEP Encuesta de Comportamiento Alimentario, FY2011



EFNEP

Alimentos que Consume		Nunca	Rara Vez	A veces	Muchas veces	Casi Siempre
11.	¿Con qué frecuencia come usted más de una clase de fruta al día?					
12.	¿Con qué frecuencia come usted más de una clase de verdura al día?					
13.	¿Con qué frecuencia come alimentos bajos en grasas en lugar de los regulares?					
14.	¿Toma usted refrescos (sodas) comunes (no dietéticos)?					
15.	Cuando come pan, ¿con que frecuencia come usted pan integral?					

Preparación de Alimentos		Nunca	Rara Vez	A veces	Muchas veces	Casi Siempre
16.	¿Con qué frecuencia se lava las manos con jabón y agua caliente de la llave antes de empezar a cocinar?					
17.	¿Con qué frecuencia usa un termómetro para carnes para asegurarse que los alimentos estén bien cocidos?					
18.	¿Con qué frecuencia lava los utensilios y mostrador que han tocado carnes, pollo, mariscos crudos con agua caliente jabonosa antes de continuar cocinando?					

Actividad Física		Nunca	Rara Vez	A veces	Muchas veces	Casi Siempre
19.	¿Con qué frecuencia participa por lo menos en 30 minutos de actividad física moderada todos los días? (ej: caminar, barrer, bailar, etc)					

Capacidad de recursos para comprar alimentos que necesita						
20.	¿Se preocupa usted de que su comida se le vaya a acabar antes de que pueda comprar más porque no le alcanza el dinero? Piense en el último mes.	Nunca	Rara Vez	A veces	Muchas veces	Casi Siempre
21.	¿Se le acaban los alimentos antes de fin de mes porque no le alcanza el dinero? Piense en el último mes.	A menudo ocurre		Algunas veces ocurre		Nunca nos ocurre