

NOMBRE: _____ **Número de Identificación del Participante** _____

Esta no es una prueba y no hay respuestas incorrectas. Estas son preguntas sobre las maneras en que usted planifica y prepara los alimentos.

Marque con un círculo la respuesta que mejor describa lo que usted hace generalmente.

	0	1	2	3	4	5
1) ¿Con qué frecuencia planifica comidas por adelantado?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
2) ¿Con qué frecuencia compara los precios antes de comprar alimentos?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
3) ¿Con qué frecuencia se le acaban los alimentos antes del fin de mes?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
4) ¿Con qué frecuencia hace usted sus compras de alimentos usando una lista?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
5) Esta pregunta se refiere a la carne y a los alimentos de leche. ¿Con qué frecuencia deja estos alimentos fuera del refrigerador por más de dos horas?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
6) ¿Con qué frecuencia descongela la carne congelada a la temperatura del cuarto?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
7) Cuando decide lo que le servirá a su familia, ¿con qué frecuencia piensa usted en alternativas alimenticias sanas?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
8) ¿Con qué frecuencia ha preparado alimentos sin añadir sal?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
9) ¿Con qué frecuencia usa la "Información Nutritiva" en las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones alimenticias?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
10) ¿Con qué frecuencia comen algo sus hijos en la mañana dentro de dos horas de haberse despertado?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
11) ¿Con qué frecuencia escoge usted leche descremada o con poca grasa en vez de leche entera o con grasa reducida?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
12) ¿Con qué frecuencia escoge usted pan de cereal integral en vez de pan blanco?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
13) ¿Consisten sus comidas en una variedad de alimentos?	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
14) ¿Con qué frecuencia usa usted un termómetro para carne para	No es pertinente	Nunca	Rara vez	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre

saber si la carne está suficientemente cocida?						
---	--	--	--	--	--	--