

## Programa de Educación sobre la Nutrición de Wisconsin — El comienzo del programa

Nombre	Fecha	Número de identificación					
<p>Esta es una encuesta para saber cómo planea y prepara usted los alimentos para su familia. No es una prueba. No hay respuestas equivocadas.</p> <p>Lea estas declaraciones y piense cómo hace usted las cosas generalmente. Marque la respuesta que corresponde a su experiencia.</p>		0 No es pertinente	1 Nunca	2 Rara vez	3 A veces	4 La mayoría de las veces	5 Casi siempre
1. Planeo las comidas por adelantado.							
2. Comparo precios antes de comprar alimentos.							
3. Se me acaba la comida antes del fin del mes.							
4. Llevo una lista de alimentos cuando voy a comprar.							
5. Dejo carne o sobras, como por ejemplo, un guiso, fuera del refrigerador por más de dos horas.							
6. Descongelo la carne congelada a la temperatura del cuarto.							
7. Pienso en escoger alimentos sanos (nutritivos) cuando decido cómo alimentar a mi familia.							
8. Preparo alimentos sin añadir sal.							
9. Uso la información nutritiva (“Nutrition Facts”) en las etiquetas de alimentos para escoger alimentos sanos.							
10. Mis niños comen algo en la mañana dentro de dos horas de haberse despertado.							
11. Proporciono alimentos sanos para las meriendas (snacks) de mis niños.							
12. Enfrío grandes cantidades de comida caliente en envases llanos (poco profundos) en el refrigerador.							
13. Lavo los cuchillos y tablas de cortar con agua caliente y jabón después de haber cortado carne cruda.							
14. Escojo leche sin grasa o leche con poca grasa en vez de leche entera o con grasa reducida.							
15. Escojo pan integral en vez de pan blanco.							
16. Escojo alimentos con poca grasa en vez de alimentos con más grasa.							
17. Como más de un tipo de verdura al día.							
18. Ahorro dinero para gastos esporádicos (como por ejemplo, ropa para los niños, cuentas de calefacción o regalos.)							
19. Uso un plan de gastos o presupuesto escrito.							
20. Salgo a caminar, trabajo en el jardín o hago trabajo pesado en la casa por lo menos por 30 minutos al día para mantenerme activo/a.							

## Programa de Educación sobre la Nutrición de Wisconsin — La terminación del programa

Nombre	Fecha	Número de identificación					
<p>Esta es una encuesta para saber cómo planea y prepara usted los alimentos para su familia. No es una prueba. No hay respuestas equivocadas.</p> <p>Lea estas declaraciones y piense cómo hace usted las cosas generalmente. Marque la respuesta que corresponde a su experiencia.</p>		0 No es pertinente	1 Nunca	2 Rara vez	3 A veces	4 La mayoría de las veces	5 Casi siempre
1. Planeo las comidas por adelantado.							
2. Comparo precios antes de comprar alimentos.							
3. Se me acaba la comida antes del fin del mes.							
4. Llevo una lista de alimentos cuando voy a comprar.							
5. Dejo carne o sobras, como por ejemplo, un guiso, fuera del refrigerador por más de dos horas.							
6. Descongelo la carne congelada a la temperatura del cuarto.							
7. Pienso en escoger alimentos sanos (nutritivos) cuando decido cómo alimentar a mi familia.							
8. Preparo alimentos sin añadir sal.							
9. Uso la información nutritiva (“Nutrition Facts”) en las etiquetas de alimentos para escoger alimentos sanos.							
10. Mis niños comen algo en la mañana dentro de dos horas de haberse despertado.							
11. Proporciono alimentos sanos para las meriendas (snacks) de mis niños.							
12. Enfrío grandes cantidades de comida caliente en envases llanos (poco profundos) en el refrigerador.							
13. Lavo los cuchillos y tablas de cortar con agua caliente y jabón después de haber cortado carne cruda.							
14. Escojo leche sin grasa o leche con poca grasa en vez de leche entera o con grasa reducida.							
15. Escojo pan integral en vez de pan blanco.							
16. Escojo alimentos con poca grasa en vez de alimentos con más grasa.							
17. Como más de un tipo de verdura al día.							
18. Ahorro dinero para gastos esporádicos (como por ejemplo, ropa para los niños, cuentas de calefacción o regalos.)							
19. Uso un plan de gastos o presupuesto escrito.							
20. Salgo a caminar, trabajo en el jardín o hago trabajo pesado en la casa por lo menos por 30 minutos al día para mantenerme activo/a.							