EATING SMART
BEING ACTIVE

Coma bien • Manténgase activo
Cuadernillo de papeleo

Instrucciones

¿Quién debe usar este cuadernillo?

Esta es una parte fundamental de la lección. Se debe tener mucho cuidado para completar todo el papeleo necesario para el programa de manera precisa.

Este cuadernillo está diseñado para que guíe a los participantes mientras completan el papeleo necesario para el programa del EFNEP. Muchos programas del SNAP-Ed también utilizan el papeleo del programa del EFNEP. Si su programa utiliza el papeleo del EFNEP, use este cuadernillo para ayudar a los participantes a completar los formularios necesarios. Si su programa no exige el papeleo del EFNEP, no es necesario que utilice este cuadernillo.

Nota: Si algunos de sus participantes tienen dificultades para leer o escribir, tenga en cuenta su situación. No los obligue a completar el formulario durante la clase si no desean hacerlo. De manera discreta, ofrézcales completar el formulario juntos después de la clase.

Cómo usar este cuadernillo

Las instrucciones de los planes de lección para las Lecciones 1, 2 y 9 indican el momento en el que se debe usar este cuadernillo y los formularios, elementos visuales y materiales adjuntos. Asegúrese de exhibir bien los elementos visuales para que los participantes puedan verlos.

Complete el formulario de ingreso en la *Lección 1: Bienvenido a Coma bien • Manténgase activo*. Complete el Recordatorio de la ingesta de

alimentos de las últimas 24 horas (denominado como Recordatorio de ingreso) en la *Lección 2: ¡A moverse!*

En la *Lección 9: ¡A celebrar! Coma bien y manténgase activo*, complete el formulario de egreso.

Es probable que algunos participantes tengan dificultades para leer o escribir. Por esta razón, es muy importante leer cada pregunta del formulario, incluso las opciones de respuesta, mientras se señala cada pregunta en los elementos visuales. Esto les permitirá a los participantes que tienen dificultades para leer o escribir seguir el formulario.

Si algún participante realmente tiene dificultades para leer o escribir, puede trabajar con él después de la clase para completar los formularios. Puede leerle los formularios y pedirle que responda las preguntas mientras usted escribe sus respuestas en los formularios.

Cómo completar el papeleo en las Lecciones 1 y 9

Formulario de ingreso (Lección 1) y Formulario de egreso (Lección 9)

Materiales necesarios:

- Formulario de ingreso si está realizando la Lección 1 o formulario de egreso si está realizando la Lección 9 (ambos se pueden comprar en www.eatingsmartbeingactive.com ▶ *For Program Leaders* ▶ *Paperwork* ▶ *Forms*)

- Elementos visuales del papeleo con formulario de ingreso si está realizando la Lección 1 o elementos visuales del papeleo con el formulario de egreso si está realizando la Lección 9 (ambos se pueden comprar en www.eatingsmartbeingactive.com ▶ *Order Materials*)

Papeleo para la Lección 1

Nota: Pase a la página 6 si está enseñando la Lección 9.

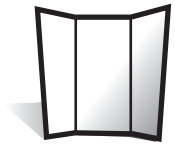
Confidencialidad

Entregue el formulario de ingreso correspondiente a su programa.

Explique el propósito y la confidencialidad del papeleo.

La información que proporcionen en este formulario será confidencial. No se le informará su nombre, domicilio, número de teléfono y dirección de correo electrónico a nadie que no pertenezca a nuestro programa o a una agencia gubernamental.

Este formulario me permitirá comprender mejor sus elecciones de alimentos y actividad física y de qué manera puedo ayudarlos con sus objetivos de alimentación y actividad física. Este formulario también permite garantizar que nuestro programa no discrimine a nadie. No hay respuestas incorrectas. Responda cada pregunta a medida que las leemos juntos.



Elemento visual de la página 1 del formulario de ingreso

Página 1 del formulario de ingreso

Pídales a los participantes que completen toda la información a medida que los guía en las preguntas y las opciones de respuesta. Asegúrese de señalarles a los participantes las preguntas en los elementos visuales a medida que los guía a través del papeleo.

- ***Información de contacto*** *– incluya su nombre y apellido, domicilio (calle y número), ciudad y código postal, número telefónico donde podamos comunicarnos con usted con facilidad, dirección de correo electrónico (si la tiene).*
- ***Edad*** *– indique su edad.*
- ***Sexo (masculino o femenino)*** *– marque masculino o femenino.*
- ***Embarazada/Amamantando*** *– si usted es mujer, indique sí o no en embarazada y amamantando.*
- ***¿Dónde vive?***

  Comparta las categorías geográficas apropiadas para las áreas de los alrededores en las que es probable que vivan los participantes.

  Nota: si no conoce las características que mejor describen las ciudades, los pueblos y las áreas rurales de su país, consulte con su supervisor.

- ***Grado más alto terminado***
  – Si no se graduó de la escuela secundaria ni obtuvo un GED (Desarrollo Educativo General),

indique el grado más alto que terminó. Si se graduó de la escuela secundaria o realizó un GED, marque el nivel de educación más alto que terminó.

- ***Ingresos familiares mensuales en efectivo*** *– indique la cantidad de dinero que ingresa a su hogar cada mes. Debe incluir el dinero que gana y toda asistencia que reciba, tal como TANF (Asistencia Temporal para Familias Necesitadas) o SNAP (Programa Suplementario de Asistencia Nutricional). Esto no incluye cupones, como por ejemplo WIC (Programa para Mujeres, Bebés y Niños).*
- ***Grupo étnico*** *– marque el grupo étnico con el que más se identifica. Hispano/latino o No hispano/no latino. Elija solo uno.*
- ***Raza*** *– marque la raza o las razas con las que más se identifica. Marque todas las razas con las que se identifique.*
  - *Indígena estadounidense o nativo de Alaska*
  - *Asiático*
  - *Negro o afroamericano*
  - *Nativo de Hawái u otra isla del Pacífico*
  - *Blanco*
- ***Miembros de familia*** *– indique el nombre de pila de todas las personas que vivan con usted. Al lado del nombre de la persona, incluya su edad en años. Si un miembro del*

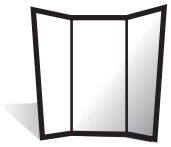
hogar tiene menos de un año, indique su edad en meses y coloque "meses" al lado del número.

- ***Programas en los que usted y su familia participan*** *– marque todos los programas en los que usted y su familia participan.*

  - o *Almuerzo o desayuno en la escuela gratuito o a precio reducido*
  - o *Distribución de Alimentos en Reservas Indígenas (FDIR, por sus siglas en inglés)*
  - o *SNAP (Programa Suplementario de Asistencia Nutricional, anteriormente conocido como estampillas para alimentos)*
  - o *Head Start*
  - o *TANF (Ayuda Temporal para Familias Necesitadas)*
  - o *TEFAP (Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia, productos básicos)*
  - o *WIC (Programa para Mujeres, Bebés y Niños)*
  - o *Otros*

  Si marca "Otros," escriba el nombre del programa de asistencia en la línea que se proporciona.

- ***For Educator's use only (Para uso del educador solamente)*** *– deje esta sección en blanco.*



Elemento visual de la página 1 del formulario de egreso

Papeleo para la Lección 9 Página 1 del formulario de egreso

Nota: Pase a la página 7 si está enseñando la Lección 1.

Entregue el formulario de egreso correspondiente a su programa.

Al igual que con el formulario de ingreso, la información que proporcionen en este formulario será confidencial.

Este formulario me permitirá observar los cambios que han logrado a partir de nuestra primera lección. No hay respuestas correctas o incorrectas. Respondan cada pregunta a medida que las leemos juntos.

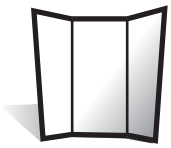
Pídales a los participantes que completen toda la información a medida que los guía en las preguntas y las opciones de respuesta. Asegúrese de señalarles a los participantes las preguntas en los elementos visuales a medida que los guía a través del papeleo.

- ***Información de contacto*** *– incluya su nombre y apellido, domicilio (calle y número), ciudad y código postal, número telefónico y dirección de correo electrónico (si la tiene).*
- ***Programas en los que usted y su familia participan*** *– marque todos los programas en los que usted y su familia participan.*
  - *o Almuerzo o desayuno en la escuela gratuito o a precio reducido*

- *Distribución de Alimentos en Reservas Indígenas (FDIR, por sus siglas en inglés)*
- *SNAP (Programa Suplementario de Asistencia Nutricional, anteriormente conocido como estampillas para alimentos)*
- *Head Start*
- *TANF (Ayuda Temporal para Familias Necesitadas)*
- *TEFAP (Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia, productos básicos)*
- *WIC (Programa para Mujeres, Bebés y Niños)*
- *Otros*

Si marca "Otros", escriba el nombre del programa de asistencia en la línea que se proporciona.

- ***Embarazada/Amamantando** – si usted es mujer, indique sí o no en embarazada y amamantando.*
- ***For Educator's use only (Para uso del educador solamente)** – deje esta sección en blanco.*



Elementos visuales de las páginas 2, 3 y 4 de los formularios de ingreso y egreso

Páginas 2, 3 y 4 de los formularios de ingreso y egreso

Guíe a los participantes a través de cada una de las preguntas y las opciones de respuesta del Cuestionario de alimentación y actividad física.

Nota: Realice esta sección para la Lección 1 y la Lección 9.

A continuación, vamos a formular varias preguntas sobre sus comportamientos alimentarios y de actividad física.

Sigan con la vista a medida que leo las preguntas. No se adelanten. Es probable que en algún caso específico una pregunta no sea aplicable a ustedes. Si ese es el caso, pueden omitir la respuesta a dicha pregunta. De lo contrario, respondan todas las preguntas. Para ello, marquen una de las respuestas.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Por lo general, es mejor colocar la primera respuesta que se les ocurra.

1. *¿Cuántas **veces al día** consume frutas? Ejemplos de frutas: manzanas, bananas, naranjas, uvas, pasas de uva, melón y bayas. Incluye frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas. **No incluye jugos.***

   Por favor, escoja entre: casi nunca consumo frutas, menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana), 1 vez al día, 2 veces al día, 3 veces al día, 4 o más veces al día.

Preguntas posibles de los participantes para la #1.*

P: Le pongo frutas a mi batido. ¿Lo cuento?
R: Sí

P: Le agrego jugo a mi batido. ¿Lo cuento?
R: No, el jugo no cuenta. Si le agrega fruta al batido, puede contarlo.

P: Consumí mangos, ananá, kiwi, mandarinas, pomelo, cerezas, damascos, duraznos o nectarinas. ¿Los cuento?
R: Sí, se debe incluir todas las frutas.

P: ¿Qué sucede si agregué una cantidad muy pequeña, como por ejemplo un puñado de pasas de uva o media banana a mis cereales? ¿O si comí unas rodajas de manzana mientras cortaba frutas para la merienda de mi hijo?
R: Sí, todas las cantidades cuentan.

2. *¿Cuántas **veces al día** consume vegetales? Ejemplos de vegetales: ensaladas de hojas verdes, maíz, ejotes, zanahorias, papas, vegetales de hojas verdes y calabaza. Incluye vegetales frescos, enlatados y congelados. **No incluye papas fritas, papitas fritas (chips) ni arroz.***

   Por favor, escoja entre: casi nunca consumo vegetales, menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana), 1 vez al día, 2 veces al día, 3 veces al día, 4 o más veces al día.

*Las preguntas posibles de los participantes son del Protocolo de facilitación del Cuestionario sobre alimentos y actividad física preparado por Karen Barale de la Universidad Estatal de Washington.

Preguntas posibles de los participantes para la #2.*

P: ¿Cuento:

- **Vegetales en una sopa? Sí**
- **Vegetales en un guiso? Sí**
- **Vegetales en un sofrito? Sí**
- **Tallos de apio? Sí**
- **Espinaca agregada a un batido? Sí**
- **Salsa o Pico de Gallo? No**
- **Guacamole? No**

P: ¿Los frijoles (pinto, negros, lentejas) se consideran vegetales?
R: Sí, cuentan como vegetales.

P: ¿Cuánta cantidad debo consumir para incluirlas? Consumí 1 hoja de lechuga y 1 rodaja de tomate en mi hamburguesa de comida rápida. ¿Eso cuenta? ¿Y la lechuga en tiras y el tomate en mi taco?
R: Sí, todos los vegetales cuentan.

3. *Durante la última semana, **¿cuántos días** consumió vegetales rojos y anaranjados? Ejemplos de vegetales rojos o anaranjados: tomates, pimientos rojos, zanahorias, batatas, calabacín de invierno y calabaza.*

   Por favor, escoja entre: no consumí vegetales rojos ni anaranjados, 1 día a la semana, 2 días a la semana, 3 días a la semana, 4 días a la semana, 5 días a la semana, 6 o 7 días a la semana.

Posibles preguntas de los participantes para la #3.*

P: ¿A qué se refiere cuando dice la última semana?
R: Se refiere a los últimos 7 días.

P: ¿Estos vegetales cuentan como vegetales rojos y anaranjados?

- **Calabaza bellota** **Sí**
- **Calabaza butternut** **Sí**
- **Calabacita banana** **Sí**
- **Calabaza pattypan** **Sí**
- **Ñames** **Sí**
- **Remolacha** **Sí**
- **Pimientos** **(los pimientos anaranjados o rojos cuentan)**

P: ¿Los jugos de vegetales cuentan, como jugo de zanahorias, de tomate o V-8?
R: Sí

P: ¿Los rábanos son vegetales rojos?
R: No

P: ¿Las papas rojas cuentan?
R: No

4. *Durante la última semana, ¿**cuántos días** consumió vegetales de color verde oscuro? Ejemplos de vegetales de color verde oscuro: brócoli, espinaca, lechuga de color verde oscuro, hojas de nabo u hojas de mostaza.*

   Por favor, escoja entre: no consumí vegetales de color verde oscuro, 1 día a la semana, 2 días a la semana, 3 días a la semana, 4 días a la semana, 5 días a la semana, 6 o 7 días a la semana.

Preguntas posibles de los participantes para la #4.*

P: ¿Estos vegetales cuentan como vegetales de color verde oscuro?

- **Lechuga romana — Sí**
- **Lechuga iceberg o arrepollada — No**
- **Col rizada, acelga, repollo — Sí**
- **Berro, endivia, escarola — Sí**
- **Bok Choy — Sí**
- **Broccolini, grelo — Sí**
- **Pepino — No**
- **Zucchini — No**

P: ¿Y qué sucede si como la cáscara del pepino o zucchini?
R: En MiPlato, los pepinos y zucchinis se clasifican bajo la categoría de "otros" vegetales ya sea que tengan cáscara o no. No cuentan.

5. *¿Con qué frecuencia consume refrescos/ bebidas gaseosas regulares (no dietéticos)?*

   Por favor, escoja entre: nunca, 1-3 veces a la semana, 4-6 veces a la semana, 1 vez al día, 2 veces al día, 3 veces al día, 4 o más veces al día.

Preguntas posibles de los participantes para la #5.*

P: Si bebo dos refrescos/bebidas gaseosas en una comida, ¿cómo debo contarlos?
R: 2 refrescos/bebidas gaseosas en una comida cuentan como una vez.

P: Bebo refrescos/bebidas gaseosas dietéticos. ¿Las incluyo?
R: No, no incluya los refrescos/bebidas gaseosas dietéticos.

P: ¿Y qué sucede con el agua carbonatada o el agua de seltz saborizada?
R: No, no incluya agua carbonatada ni agua de seltz saborizada, excepto que el agua de seltz contenga azúcar añadida.

6. *¿Con qué frecuencia bebe ponche de frutas, bebidas de frutas, té dulce o bebidas deportivas?*

   Por favor, escoja entre: nunca, 1-3 veces a la semana, 4-6 veces a la semana, 1 vez al día, 2 veces al día, 3 veces al día, 4 o más veces al día.

Preguntas posibles de los participantes para **la #6.***

P: ¿El jugo cuenta?
R: Cuenta si la etiqueta no dice 100 % jugo. Las bebidas de jugo se deben contar.

P: Bebo té dulce hecho con sustituto de azúcar. ¿Eso cuenta?
R: No

P: Bebo té helado sin endulzantes. ¿Eso cuenta?
R: No

P: Compro té helado endulzado. ¿Eso cuenta?
R: Sí

P: Bebo limonada. ¿Eso cuenta?
R: Sí

7. *Durante la última semana, ¿**cuántos días** hizo al menos 30 minutos de ejercicio? Incluye trotar, jugar al fútbol, hacer entrenamiento físico, tomar clases de baile o hacer ejercicios de video. Estos 30 minutos pueden ser seguidos o en intervalos de 10 o más minutos. **No incluya los quehaceres de la casa, cuidar a los niños ni caminar de un lugar a otro.***

   Por favor, escoja entre: 0 días, 1 día, 2 días, 3 días, 4 días, 5 días, 6 días, 7 días.

Preguntas posibles de los participantes para la #7.*

P: ¿Estos ejercicios cuentan?

- **Caminata rápida**
- **Andar en bicicleta**
- **Tareas de jardinería generales**
- **Trabajos pesados de jardinería**
- **Bailar**
- **Ejercicios aeróbicos en el agua**
- **Canotaje**
- **Tenis**
- **Natación**
- **Sacar nieve con pala**
- **Rastrillar hojas**

R: Sí, todos estos ejercicios cuentan.

8. *Durante la última semana, ¿**cuántos días** hizo ejercicios para desarrollar y fortalecer los músculos? Incluye ejercicios como levantamiento de pesas, lagartijas, abdominales o planchas abdominales.*

   Por favor, escoja entre: 0 días, 1 día, 2 días, 3 días, 4 días, 5 días, 6 días, 7 días.

Preguntas posibles de los participantes para la **#8.***

P: ¿Qué son las planchas abdominales?

R: La plancha abdominal supone mantener una posición similar a las lagartijas y aguantarla de uno a dos minutos.

P: ¿Estas actividades cuentan?

- **Usar bandas de resistencia**
- **Ejercicios en la barra**
- **Transportar cargas pesadas**
- **Hacer trabajos pesados de jardinería, como excavar o trabajar con la azada**

R: Sí, todas estas actividades cuentan.

9. *¿Con qué frecuencia hace pequeños cambios intencionales para estar más activo? Incluye caminar en lugar de conducir el vehículo, bajarse del autobús una parada antes, hacer algunos minutos de ejercicio o estar en movimiento en lugar de estar sentado mientras mira la TV.*

   Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la **#9.***

P: ¿Estos cambios cuentan?
- **Usar las escaleras en lugar del elevador**
- **Usar una cortadora de césped**

R: Sí

10. *¿Con qué frecuencia se lava las manos con agua corriente y jabón antes de preparar los alimentos?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la **#10.***

P: Uso desinfectante para manos. ¿Eso cuenta?
R: No

11. *Después de cortar carnes o mariscos crudos, ¿con qué frecuencia lava todos los elementos y las superficies que estuvieron en contacto con estos alimentos?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la #11.*

P: Limpio los elementos con una toalla. ¿Eso cuenta?
R: No

12. *¿Con qué frecuencia descongela los alimentos congelados en la encimera de la cocina o en el fregadero a temperatura ambiente?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la #12.*

P: Descongelo los alimentos congelados en el fregadero en agua corriente fría. ¿Qué debo marcar?
R: Si usted descongela los alimentos en agua corriente fría, responda "nunca."

P: Siempre descongelo la carne, carne para hamburguesa, o pollo en el fregadero con agua caliente. ¿Qué debo marcar?
R: Marque casi nunca, algunas veces, a menudo, habitualmente, siempre, basándose en que tan seguido usted descongela la comida de esta manera.

P: Siempre descongelo el pollo en el fregadero debajo del agua corriente fría. ¿Qué debo marcar?
R: Marque nunca.

13. ¿Con qué frecuencia usa un termómetro para carnes para saber si las carnes están cocidas a una temperatura segura?

Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la #13.*

P: ¿El termómetro tipo "pop-up" que aparece en el pavo de Acción de Gracias cuenta?
R: No

14. *Durante el último mes, ¿con qué frecuencia comió menos de lo que deseaba para dejarle más comida a su familia?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la #14.*

P: No ceno porque estoy tratando de perder peso. ¿Eso cuenta?
R: No

P: ¿Qué sucede si comí menos para que mi novio pudiera tener más? ¿Eso cuenta?
R: Sí

15. *Durante el último mes, ¿con qué frecuencia no tuvo dinero u otros medios para adquirir suficientes alimentos para su familia (como SNAP, WIC o una alacena/despensa comunitaria)?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la #15.*

P: Mi madre me da alimentos para que tengamos suficiente comida. ¿Cuál opción elijo?
R: Marque nunca.

16. *¿Cuántos **días a la semana** cocina la cena (su comida principal) en su casa?*

    Por favor, escoja entre: Casi nunca cocino la cena en casa, 1 día a la semana, 2 días a la semana, 3 días a la semana, 4 días a la semana, 5 días a la semana, 6 o 7 días a la semana.

Preguntas posibles de los participantes para la #16.*

P: Algunas noches comemos una ensalada para la cena y es una comida que no necesita cocción. ¿Eso cuenta?
R: Sí

17. *¿Con qué frecuencia compara los precios de los alimentos para ahorrar dinero?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la **#17.***

P: Comparo precios pero algunas veces elijo los elementos más caros. ¿Eso cuenta?
R: Sí

P: ¿Se refiere solo a las compras en la tienda de comestibles o también a cuando compro comida en un restaurante o una tienda de conveniencia?
R: Se refiere a cuando compra alimentos en una tienda de comestibles. Si compra alimentos en una tienda de conveniencia, también téngalo en cuenta.

18. ¿Con qué frecuencia planifica las comidas antes de comprar alimentos?

Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la **#18.***

P: ¿Puedo contar cuando planifico en el supermercado?
R: No

P: ¿Planificar significa que debo estar cocinando?
R: La mayor parte del tiempo, planificar implica cocinar, pero no siempre.

P: No compro para una semana de una vez sino que pienso lo que puedo preparar para la cena mientras estoy en el trabajo. ¿Eso cuenta?
R: Sí

19. *¿Con qué frecuencia revisa su refrigerador o alacena para ver qué necesita antes de hacer las compras?*

Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la #19.*

P: Reviso la alacena todo el tiempo. ¿Eso cuenta?
R: No, a menos que revise para ver qué "falta" y no para buscar algo para comer en ese momento.

P: Llamo a mi pareja/hijo/hija y les pido que revisen mientras estoy en la tienda de comestibles. ¿Eso cuenta?
R: No, eso no es antes de hacer las compras.

P: ¿Debo escribir elementos específicos que tenga o tacharlos de mi lista de comestibles? ¿Qué sucede si miro rápidamente para determinar si me queda poca cantidad de los alimentos? ¿Eso cuenta?
R: Sí

20. *¿Con qué frecuencia hace una lista antes de hacer las compras?*

Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre.

Preguntas posibles de los participantes para la #20.*

P: Pienso en mi lista pero no la escribo en papel. ¿Eso cuenta?
R: Si planifica la lista en su cabeza, marque "nunca." Si escribe la lista en papel o tiene una lista electrónica, marque una de las respuestas afirmativas (casi nunca, algunas veces, a menudo, habitualmente, siempre).

P: Escribo la lista en el bloc de notas de mi teléfono. ¿Eso cuenta?
R: Sí, cuenta si lleva la lista en el teléfono al mercado. Marque una de las respuestas afirmativas (casi nunca, algunas veces, a menudo, habitualmente, siempre)

P: Hago una lista de alimentos y la uso en la tienda pero algunas veces no compro todo lo que hay en ella. ¿Eso cuenta?
R: Sí, eso cuenta. Marque una de las respuestas afirmativas (casi nunca, algunas veces, a menudo, habitualmente, siempre).

Si su programa solo usa las 20 preguntas principales, deténgase aquí. En caso contrario, continúe con las siguientes preguntas según sea apropiado para su programa.

Si está realizando la Lección 1 y solo las 20 preguntas, recolecte los formularios de ingreso. Complete los cuadros grises en la página 1 de los formularios de ingreso. Si su programa exige que se complete otro papeleo (como por ejemplo formularios de autorización para difusión de fotografías o exoneración de responsabilidad de actividad física), hágalo ahora y recoléctelos. Pase a la página 38 para consultar las instrucciones sobre la entrega del papeleo.

Si está realizando la Lección 9 y solo las 20 preguntas, pase al Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas. Las instrucciones y el guion para completar el

* Las preguntas posibles de los participantes son del Protocolo de facilitación del Cuestionario sobre alimentos y actividad física preparado por Karen Barale de la Universidad Estatal de Washington.

Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas comienzan en la página 28 de este cuadernillo.

21. *¿Cuántos tipos diferentes de vegetales consume normalmente **al día**?*

    Por favor, escoja entre: casi nunca consumo vegetales, 1 tipo al día, 2 tipos al día, 3 tipos al día, 4 o más tipos al día

22. *Durante la última semana, ¿**cuántos días** consumió frijoles y chícharos? Ejemplos de frijoles y chícharos: frijoles pinto, frijoles negros, frijoles blancos, frijoles para chile, frijoles refritos, frijoles con carne de cerdo, sopa de frijoles, frijoles barbacoa, garbanzos, chícharos partidos y frijoles carita. Incluye frijoles de lata o frijoles secos cocinados.*

    Por favor, escoja entre: no comí frijoles ni chícharos, 1 día a la semana, 2 días a la semana, 3 días a la semana, 4 días a la semana, 5 días a la semana, 6 o 7 días a la semana

23. *¿Cuántas **veces al día** bebe leche o leche de soya? **No incluye leche de almendras o coco ni leche con cereales.***

    Por favor, escoja entre: no bebo leche, casi nunca bebo leche, 1 vez al día , 2 veces al día, 3 o más veces al día

24. *Durante la última semana, ¿**cuántos días** consumió yogur o bebió batidos con yogur?*

    Por favor, escoja entre: no consumí yogur, 1 día a la semana, 2 días a la semana, 3 días a la semana, 4 días a la semana, 5 días a la semana, 6 o 7 días a la semana

25. *Durante la última semana, ¿**cuántos días** consumió cereales con leche?*

    Por favor, escoja entre: No consumí cereales con leche, 1 día a la semana, 2 días a la semana, 3 días a la semana, 4 días a la semana, 5 días a la semana, 6 o 7 días a la semana

26. *¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes?*

    Por favor, escoja entre: nunca, 1-3 veces a la semana, 4-6 veces a la semana, 1 vez al día, 2 veces al día, 3 veces al día, 4 o más veces al día

27. *¿Cuántos **días a la semana** consume alimentos preparados fuera de su casa? Incluye comida rápida, restaurantes y comidas preparadas y listas para consumir de las tiendas de comestibles, las gasolineras o las tiendas pequeñas del vecindario.*

    Por favor, escoja entre: casi nunca consumo comidas preparadas fuera de mi casa, 1 día a la semana, 2 días a la semana, 3 días a

la semana, 4 días a la semana, 5 días a la semana, 6 o 7 días a la semana

28. *¿Con qué frecuencia usa un plan de gastos en alimentos escrito semanal o mensual?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre

29. *¿Con qué frecuencia destina dinero suficiente a la compra de alimentos?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre

30. *¿Con qué frecuencia usa cupones para comprar alimentos?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre

31. *¿Con qué frecuencia revisa las ofertas de alimentos **antes** de comprar?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre

32. *¿Con qué frecuencia revisa los alimentos en oferta **cuando** está en la tienda?*

    Por favor, escoja entre: nunca, casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo), algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo), a menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo), habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo), siempre

Si está realizando la Lección 1, deténgase aquí y recolecte los formularios de ingreso. Complete los cuadros grises en la página 1. Si su programa exige que se complete otro papeleo (como por ejemplo formularios de autorización para difusión de fotografías o exoneración de responsabilidad de actividad física), hágalo ahora y recoléctelos. Pase a la página 38 para consultar las instrucciones sobre la entrega del papeleo.

Si está realizando la Lección 9, pase al Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas que se encuentra en la página 6 del Formulario de egreso.

Cómo completar el papeleo en las Lecciones 2 y 9

Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas

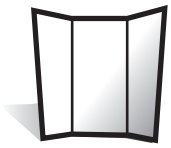
Nota: realice esta sección para la Lección 2 y la Lección 9.

Coloque el juego de recordatorio de alimentos sobre las mesas en frente de los participantes en un lugar donde puedan ver y tocar los elementos.

Material necesario:

- Formulario de Recordatorio de ingreso si está realizando la Lección 2 O formulario de egreso si está realizando la Lección 9 (se encuentran en www.eatingsmartbeingactive.com ▶ *For Program Leaders* ▶ *Paperwork* ▶ *Forms*)
- Elementos visuales con página de Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas para la Lección 2 o la Lección 9 (se encuentran en www.eatingsmartbeingactive.com ▶ *Order Materials*)
- Juego del Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas (la lista y los materiales se encuentran en www.eatingsmartbeingactive.com ▶ *Resources for Implementation* ▶ *Activity Bins* ▶ *Lesson 2: Get Moving!* ▶ *24-Hour Dietary Recall Kit*)

Nota: El proceso de Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas de este cuadernillo se basa en el Método de pasos múltiples de 5 pasos (5-Step Multiple Pass Method) que se describe en la capacitación de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma.



Elemento visual del Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas

Si está enseñando la Lección 2, entréguele a cada participante el formulario Recordatorio de ingreso. Si está enseñando la Lección 9, pase a la página 30 y guíe a los participantes mientras llenan el formulario Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas que se encuentra en la página 6 del Formulario de egreso.

- ***Información de contacto*** *– incluya su nombre y apellido, domicilio (calle y número), ciudad y código postal, número telefónico donde podamos comunicarnos con usted con facilidad, dirección de correo electrónico (si la tiene). Esto me ayudará a correlacionar la información en este formulario con el formulario que llenó en la lección anterior.*
- ***¿Toma suplementos nutricionales?*** *– incluye vitaminas, minerales, hierbas y productos como polvo de proteína. Conteste sí o no.*
- ***¿Cuánto dinero gastó en alimentos el mes pasado (dinero más SNAP)?*** *– recuerde que SNAP es el nuevo nombre para Estampillas para alimentos.*
- ***¿Cuánta actividad física moderada realiza por día?*** *– menos de 30 minutos, entre 30 y 60 minutos, más de 60 minutos. Recuerde que actividad moderada significa que usted se encuentra entre el 3 y el 6 en la escala de intensidad que mencionamos anteriormente en la lección.*

- ***For Educator´s use only (Solo para uso del educador)*** *– deje esta sección en blanco.*

Guíe a los participantes a través del Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas con el siguiente método de pasos múltiples de 5 pasos.

Deseo tener más información sobre los alimentos que consumen. En las siguientes preguntas deberán responder sobre los alimentos y las bebidas que consumieron ayer. Como pueden observar, he colocado algunas pistas sobre la mesa.

Señale el material del juego del recordatorio organizado antes de la clase.

Estas pistas los ayudarán a determinar la cantidad de alimentos y bebidas que consumieron cuando lleguemos a ese paso.

Paso 1: La lista rápida

En primer lugar, escriban todo lo que recuerden haber comido ayer. Empiecen por lo que comieron y bebieron ayer después de levantarse y durante el día (desayuno, merienda de media mañana, almuerzo, merienda de media tarde, cena, merienda después de cena) hasta el momento de acostarse anoche.

Nota: Muchos participantes preguntan si deben incluir el agua en el formulario de recordatorio. No es necesario enumerar el agua en el formulario de recordatorio ya que el agua no se ingresa en WebNEERS en la sección recordatorio.

Es solo una lista de los alimentos y las bebidas que consumieron, no de las cantidades.

Paso 2: Alimentos olvidados

Después de que los participantes hayan completado la lista rápida de los alimentos y las bebidas que consumieron ayer, lea el Guion de alimentos olvidados. Haga una pausa de al menos 10 segundos después de cada pregunta para que los participantes tengan tiempo de pensar.

Este es un paso importante para asegurarse de registrar todos los alimentos que se consumieron.

Hay algunos alimentos que la gente suele olvidar haber consumido. Les voy a hacer una serie de preguntas sobre alimentos olvidados comúnmente. Si menciono un alimento o una bebida que consumieron ayer y olvidaron anotar, anótenlos ahora.

1. *¿Consumieron galletas, panes, panecillos o tortillas y lo han olvidado?*
2. *¿Consumieron cereales fríos o calientes?*
3. *¿Recuerdan haber agregado queso como condimento de vegetales o en un sándwich?*
4. *¿Consumieron patatas fritas, dulces, nueces o semillas?*
5. *¿Consumieron alguna fruta con las comidas o como merienda?*

Nota: Espere 10 segundos después de leer cada pregunta antes de pasar a la siguiente.

6. *¿Consumieron café, té, bebidas gaseosas o jugos?*
7. *¿Consumieron cerveza, vino, cocteles o alguna otra bebida alcohólica que puedan haber olvidado?*

Paso 3: Hora y ocasión

Repase la lista de horarios y ocasiones posibles en los que los participantes puedan haber consumido alimentos que olvidaron. Deles tiempo a los participantes después de cada pregunta para que piensen sus respuestas y agreguen las comidas a su lista.

En algunas ocasiones comemos en horarios que no son los horarios típicos de comidas o meriendas y es probable que no siempre recordemos estos alimentos. Piensen en sus actividades del día de ayer e intenten recordar si comieron o bebieron algo durante estas actividades comunes. Escriban los alimentos que crean haber olvidado.

Nota: Espere 10 segundos después de leer cada pregunta antes de pasar a la siguiente.

¿Consumieron algo...

1. *en la mañana bien temprano?*
2. *tarde en la noche?*
3. *porque debían tomar una medicina o porque no se sentían bien (náuseas del embarazo)?*
4. *mientras conducían?*

5. *mientras miraban TV?*
6. *en un escritorio o mientras trabajaban en la computadora?*
7. *en un evento de la escuela, la comunidad o la iglesia?*
8. *en un evento deportivo?*
9. *mientras cocinaban u organizaban las comidas para su familia? Esto incluye incluso los bocados pequeños que puedan haber probado.*
10. *para celebrar (fiestas de cumpleaños, aniversarios, quinceañeras, graduaciones, bienvenidas del bebé, etc.)?*
11. *mientras compraban o hacían los recados?*
12. *mientras estaban en una reunión o un evento relacionado con el trabajo?*

Paso 4: Detalles

Pídales a los participantes que agreguen detalles a sus recordatorios. El paso 4a incluye marcas de alimentos, condimentos agregados e información sobre todos los ingredientes en platos mezclados. A continuación se mencionan ejemplos de preguntas que puede formular para obtener más detalles. No es necesario que se limite a ellas.

A continuación, agreguemos detalles sobre los alimentos de la lista.

- **Paso 4 (a) – ¿Qué había en ese alimento?**

Nota: Espere 10 segundos después de leer cada pregunta antes de pasar a la siguiente.

  - *¿Cómo se preparó el alimento (frito, asado, horneado, hervido, al vapor, etc.)? Escriba de qué manera se preparó cada alimento al lado del nombre del alimento.*
  - *Indique la marca de los alimentos o el nombre del restaurante. Si consumió un alimento empaquetado, indique la marca. Si comió en un restaurante, indique su nombre.*
  - *¿Qué tipo de pan (blanco, de trigo, integral, multi-cereal, etc.)? Escriba el tipo de pan.*
  - *Si consumió arroz, ¿era integral, blanco o salvaje?*
  - *¿Qué tipo de galletas (saladas, integrales, etc.)?*
  - *¿Qué tipo de leche (sin grasa, 1%. 2%, entera, leche de arroz, leche de almendras, leche de soya, etc.)?*
  - *¿Qué corte de carne (pechuga, pata o muslo de pollo, carne molida de res, solomillo, etc.)?*
  - *¿Qué tipo de cereales (hojuelas de maíz, hojuelas de salvado, Cheerios™, Fruit Loops™, etc.)?*

- *¿Qué aderezos o condimentos le colocó a la comida? (Aderezos para ensalada; salsa de carne sobre puré de patatas; mantequilla, crema agria o tocino sobre una patata al horno; mantequilla/mermelada sobre tostadas; crema/azúcar en el café; kétchup en patatas fritas; mostaza/mayonesa en sándwiches, etc.).*

- **Paso 4 (b) – ¿Qué cantidad?**

Para el paso 4b, use su Juego de Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas. Pídales a los participantes que agreguen detalles sobre la cantidad de cada alimento que consumieron.

Ahora vamos a agregar la cantidad de cada uno de los alimentos que consumieron.

- *¿Qué cantidad de cada alimento de su lista consumió? Use las pistas que se encuentran sobre la mesa para determinar la cantidad de cada alimento que consumió. Vierta el contenido que al parecer sea correcto en el plato o tazón de tamaño adecuado. A continuación, mida con tazas y cucharas medidoras.*

  - *Los frijoles secos sueltos se pueden usar para calcular la cantidad de alimentos como cereales fríos y vegetales.*

Nota: Espere 10 segundos después de leer cada pregunta antes de pasar a la siguiente.

- *El arroz sin cocinar se puede usar para calcular la cantidad de alimentos como puré de patatas y harina de avena.*
- *Las pelotitas de tenis tienen el tamaño aproximado de una fruta mediana.*
- *La baraja de cartas tiene, aproximadamente, el mismo tamaño que 3 onzas de carne.*
- *Se puede usar los distintos tamaños de tazas y platos para que coincidan con sus platos.*
- *Las bolsas de red con frijoles representan las siguientes cantidades:*
  - *¼ de taza*
  - *½ taza*
  - *1 taza*

  Use las bolsas de red para determinar la cantidad aproximada de alimentos que consumió.
- *Los modelos de tamaño de alimentos: el cuadrado puede representar el tamaño de brownies, pan de maíz, pastel, waffles, etc. Los círculos pueden representar el tamaño de alimentos redondos como panqueques o tortillas. Las formas de rebanada de pastel pueden representar rebanadas de pastel o pizza.*

Paso 5: Investigación final

Ahora repasen su lista de alimentos y agreguen todo lo que les pueda haber faltado. Repasen los detalles que agregaron para asegurarse de que sean correctos.

Recolecte los formularios de recordatorio de ingreso o egreso, compruebe que estén completos y guárdelos en un lugar seguro hasta que regrese a la oficina.

Resúmenes del recordatorio de la ingesta de alimentos

Algunos programas les ofrecen a los participantes un resumen del recordatorio de la ingesta de alimentos cuando los Recordatorios de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas se agregan al sistema de informes del EFNEP (WebNEERS). Si su programa les ofrece este servicio a los participantes, explíquelo aquí. En caso contrario, omita esta sección.

Cuando estas listas de alimentos se agreguen en nuestro sistema de informes de programas, se generará un resumen de lo que consumieron. Los traeré a nuestra próxima clase para que puedan ver de qué manera lo que informaron sobre alimentos en este recordatorio se compara con las recomendaciones sobre cantidad de alimentos.

En la oficina después de las Lecciones 1, 2 y 9

Entrega del papeleo

Si ingresa el papeleo en WebNEERS usted mismo, omita esta sección. Ingrese los datos apenas termina la clase y siga los protocolos de su programa referidos a la presentación del papeleo.

Nota: Si su programa tiene un protocolo específico para completar y entregar el papeleo diferente a los pasos aquí descritos, respete el protocolo de su programa.

Si le entrega el papeleo a otra persona para que ingrese los datos, siga estos pasos:

1) Revise que el papeleo esté completo. Haga notas si hay preguntas sin responder (por ejemplo, si alguien no completó una pregunta sobre sus hijos porque no los tenía, coloque una nota junto a la pregunta y explique que el participante no tiene hijos). Esto le permitirá a la persona encargada de ingresar los datos saber que la pregunta se omitió intencionalmente.

2) Complete el cuadro gris en el formulario de ingreso, recordatorio de ingreso o egreso de cada participante.

3) Haga copias de cada formulario de ingreso, recordatorio de ingreso o egreso para sus registros y guárdelas en un lugar seguro.

Nota: Recuerde guardar el papeleo en un lugar seguro y mantener su confidencialidad. No lo deje sobre un escritorio o una máquina fotocopiadora. Archive los originales y las copias en un lugar seguro.

4) Haga copias del formulario de asistencia a clase o inscripción.

5) Formularios de ingreso y recordatorio de ingreso
Envíe por correo los formularios de ingreso y recordatorio de ingreso originales y una copia del formulario de asistencia a clase o inscripción a la oficina donde se ingresan los datos de su programa. Conserve el formulario de asistencia a clase o inscripción original hasta que finalice la serie de clases. Conserve el formulario de asistencia en algún lugar seguro pero accesible ya que es probable que deba usarlo en todas las clases.

Formularios de egreso
Envíe por correo los formularios de egreso originales y el formulario de asistencia a clase o inscripción original a la oficina donde se ingresan los datos de su programa.

6) Archive todas las copias en un lugar seguro. Esto es importante si el papeleo se pierde en el correo o alguien no ingresa los datos en el sistema WebNEERS. Triture las copias al final del año cuando sepa con seguridad que todo el papeleo esté ingresado en WebNEERS.

Este es el final del *Cuadernillo de papeleo de Coma bien • Manténgase activo*

Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.