

**Formulario de ingreso**

**Programa Ampliado de Educación  
sobre Nutrición y Alimentos (EFNEP)**



Nombre \_\_\_\_\_

Calle \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Cód. Postal \_\_\_\_\_

Teléfono (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Marque uno:

- Femenino
- Masculino
- Otro \_\_\_\_\_
- Prefiero no contestar

Si es mujer:

¿Está embarazada?  Sí  No

¿Está amamantando?  Sí  No

Marque el grupo étnico con el que se identifica:

- Hispano/Latino
- No hispano/ No latino

Marque la categoría racial con la que se identifica (puede marcar más de una):

- Indígena estadounidense/ Nativo de Alaska
- Asiático
- Negro o afroamericano
- Nativo de Hawái u otras islas del Pacífico
- Blanco

Grado más alto terminado: \_\_\_\_\_

- Graduado de escuela secundaria
- GED
- Algunos estudios universitarios
- Dos años de universidad
- Graduado de la universidad
- Estudios de posgrado

¿Dónde vive? (Marque uno)

- Zona rural/agrícola
- Pueblos con menos de 10.000 habitantes y zona rural no agrícola
- Pueblos y ciudades con 10.000 a 50.000 habitantes
- Suburbios de ciudades con más de 50.000 habitantes
- Ciudades principales con más de 50.000 habitantes

Programas en los que usted y su familia participan (marque todos los que correspondan):

- Almuerzo o desayuno gratis o de precio reducido
- FDPIR (Distribución de alimentos – Reservas indígenas)
- SNAP (Cupones/estampillas de alimentos)
- Head Start (CPCD)
- TANF (Ayuda temporal para familias necesitadas)
- TEFAP (Productos básicos)
- WIC
- Otros \_\_\_\_\_
- Nada

Ingresos familiares mensuales en efectivo

\$ \_\_\_\_\_

Miembros de familia

Indique el nombre de pila y la edad de las personas que viven con usted:

	Nombre de pila	Edad
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____

**For Educator's use only:**

Educator Name: \_\_\_\_\_

Participant Entry Date: \_\_\_\_\_

Participant ID (provided by state office): \_\_\_\_\_

Comments: \_\_\_\_\_

Group Name: \_\_\_\_\_

Type of delivery site (choose from list): \_\_\_\_\_

Subgroups: \_\_\_\_\_

Marque la respuesta que **mejor** describe lo que usted hace **habitualmente**.

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.**

- 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

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.**

- 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

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

- Casi nunca consumo vegetales
- 1 tipo al día
- 2 tipos al día
- 3 tipos al día
- 4 o más tipos al día

4. **¿Cuántas veces al día bebe leche o leche de soya?**

**No incluye leche de almendras o coco, ni leche con cereales.**

- No bebo leche
- Casi nunca bebo leche
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 o más veces al día

5. **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.

- 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

**Escriba su primer nombre y apellido aquí:**

6. 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.

---

- 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

7. Durante la última semana, **¿cuántos días consumió frijoles y chícharos?**

---

Ejemplos de frijoles y chícharos: frijoles pinto, frijoles negros, frijoles blancos, frijoles para chili, frijoles refritos, frijoles con carne de cerdo, sopa de frijoles, frijoles a la barbacoa, garbanzos, chícharos partidos y frijoles carita. Incluye frijoles enlatados o frijoles secos cocinados.

---

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

12. 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 unos pocos minutos a la vez. *No incluya los quehaceres de la casa, cuidar a los niños, ni caminar de un lugar a otro.*

- 0 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días

13. 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.

- 0 días
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días

14. **¿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.

- 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

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

- 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

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

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

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

19. ¿Con qué frecuencia compara los precios de los alimentos para ahorrar dinero?
- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

**La próxima sección contiene declaraciones que la gente ha hecho relacionadas a sus situaciones alimentarias. Elija la respuesta que mejor se acomode a su situación alimentaria en los últimos 30 días.**

28. La comida que compré no alcanzó lo suficiente, y no tuve dinero para comprar más.

- Generalmente es cierto
- A veces es cierto
- Nunca es cierto
- No sé

29. No tuve los recursos financieros para comer comidas balanceadas.

- Generalmente es cierto
- A veces es cierto
- Nunca es cierto
- No sé

30. En los últimos 30 días, ¿alguna vez tuvo que reducir el tamaño de sus comidas, o dejar de comer porque no tenía suficiente dinero para la comida?

- Sí
- No
- No sé
- 

*Placeholder for University logos*



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture

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.