



# Formulario de egreso

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

**¿Toma suplementos nutricionales?  
 (vitaminas, hierbas)**  
 Sí  
 No

**¿Cuánto dinero gastó en alimentos el mes  
 pasado (dinero más SNAP)? \$ \_\_\_\_\_**

**¿Cuánta actividad física moderada realiza  
 por día?**

- Menos de 30 minutos
- 30 a 60 minutos
- Más de 60 minutos

**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

## For Educator's use only:

Educator Name: \_\_\_\_\_  
 Participant ID (provided by state office): \_\_\_\_\_  
 Number of Lessons: \_\_\_\_\_  
 Number of Teaching Visits: \_\_\_\_\_  
 Average Length of Lessons (circle one): 1.5 hrs 2.0 hrs  
 Lesson Type:  Group  Individual  Both \_\_\_\_\_  
 Group Name: \_\_\_\_\_  
 Comments \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Participant Exit Date: \_\_\_\_\_  
 County: \_\_\_\_\_  
 Termination Reason:  
 Returned to School  Lost Interest  
 Took Job  Other Obligation  
 Family Concerns  Lost Contact with Client  
 Staff Vacancy  Other \_\_\_\_\_  
 Moved

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

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

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

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.

**¿Qué comió y bebió ayer? Brinde la mayor cantidad posible de detalles, cuanto más detalle mejor.**

Alimento o bebida y cómo estaba preparado		Cantidad	Alimento o bebida y cómo estaba preparado	Cantidad
<b>Desayuno</b>				
<b>Merienda</b>				
<b>Almuerzo</b>				
<b>Merienda</b>				
<b>Cena</b>				
<b>Merienda</b>				