



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 y materiales adjuntos.

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. 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](http://www.eatingsmartbeingactive.com) ► *For Program Leaders* ► *Paperwork* ► *Forms*)

## Papeleo para la Lección 1

### Confidencialidad

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

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.*

## 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.

- **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.
- **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.
  - o Indígena estadounidense o nativo de Alaska
  - o Asiático
  - o Negro o afroamericano

- o *Nativo de Hawái u otra isla del Pacífico*
- o *Blanco*
- **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.*
- **¿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.

- **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.*

- o *Nada*
- ***Ingresos mensuales en efectivo del hogar*** – *por favor indique la cantidad de dinero que entra en su hogar cada mes. Los ingresos del hogar deben incluir sueldos, salarios, seguro social, asistencia social, pagos de seguros, pensiones y apoyos en efectivo de otras personas para todos los habitantes de la residencia durante el mes anterior. No debe incluir el valor de los beneficios de SNAP (antes conocidos como food stamps), WIC u otros beneficios del programa de alimentos suplementarios.*
- ***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.*

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

## **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.**

- **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).*
- **Embarazada/Amamantando** – *si usted es mujer, indique sí o no en embarazada y amamantando.*

- **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.*

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

## Formulario de ingreso en las páginas 2 al 7 y formulario de egreso en las páginas 2 al 7

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*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

*a la semana), 1 vez al día, 2 veces al día, 3 veces al día, 4 o más veces al día.*

**Posibles preguntas 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 (piña), kiwi, mandarinas, pomelo (toronja), 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/a?

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 posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

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

*Por favor, escoja entre: casi nunca como vegetales, 1 tipo por día, 2 tipos por día, 3 tipos por día, 4 o más tipos por día.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Posibles preguntas de los participantes para la #3.\***

**P:** ¿A qué se refiere la frase ‘tipos de vegetales’?

**R:** En esta pregunta, la frase ‘tipos de vegetales’ se refiere a vegetales diferentes. Los guisantes y las zanahorias son dos tipos de vegetales.

**P:** Compró bolsas de vegetales mixtos congelados con brócoli, coliflor, zanahorias y zucchini calabacín. ¿Cuentan como cómo vegetales distintos aunque estén mezclados?

**R:** Sí, todos los vegetales cuentan. La cantidad de tipos depende del contenido de la mezcla. En este ejemplo, hay cuatro vegetales distintos.

**P:** Agregó espinaca y kale a mi batido. ¿Puedo contarlos?

**R:** Sí, cuentan como dos tipos de vegetales.

**P:** ¿Qué sucede si consumo dos colores diferentes del mismo vegetal? Por ejemplo, si consumo pimientos rojos y verdes, ¿cuentan como un tipo de vegetal (pimiento) o considero cada color por separado?

**R:** Es un mismo tipo de vegetal. No consideramos el color.

4. *¿Cuántas veces al día bebe leche o leche de soya? No debe considerar la 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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Posibles preguntas de los participantes para la #4.\***

P: Pongo mucha leche en mi cereal. ¿Por qué no debería contarla?

R: No, por que hay una pregunta sobre leche con cereales más adelante en el cuestionario.

P: Soy intolerante a la lactosa y bebo leche sin lactosa. ¿Cuenta como leche?

R: Sí, la leche sin lactosa es leche.

P: Agrego leche al café. ¿Cuenta?

R: Por lo general, la cantidad de leche que se agrega al café no se cuenta. Sin embargo, si agrega mucha leche (media taza o más), sí debe hacerlo.

P: Agrego crema al café. ¿Cuenta?

R: No, la crema no láctea, con sabor o mitad y mitad no cuenta.

P: ¿Cuenta la leche de arroz o avena?

R: No, no cuenta.

P: ¿Cuenta la leche que agrego al batido?

R: Si es leche o leche de soya, sí. No cuente la leche de almendras, arroz, avena o coco.

P: ¿Cuenta el yogur bebible como el kéfir o las bebidas probióticas?

R: No, el yogur bebible como el kéfir se considerará en una pregunta sobre yogur. Las bebidas probióticas no cuentan.

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.*

*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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Posibles preguntas de los participantes para la #5.\***

**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) Sí 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.**

**P: ¿La salsa o el Pico de Gallo cuentan?**

**R: La salsa y el Pico de Gallo por lo general son condimentos. No cuentan.**

**P: ¿Cuenta el ketchup?**

*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.*

*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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

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

**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**
- Brocolini, grelo **Sí**
- Pepino **No**
- Zucchini **No**

**P: ¿Y qué sucede si como la cáscara del pepino o zucchini?**

**R: En MiPlato, los pepinos y zuchinis se clasifican bajo la categoría de “otros” vegetales ya sea que tengan cáscara o no. No cuentan.**

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

*Por favor, escoja entre: frijoles y chícharos: frijoles pintos, 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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Preguntas posibles de los participantes para la #7.\***

P: Comí guisantes congelados ¿Eso cuenta?

R: No. Los guisantes en cuestión deben ser secos, como los frijoles carita, los chícharos partidos o los garbanzos. Los guisantes se consideran dentro del grupo de los vegetales, no dentro del grupo de los frijoles y chícharos.

P: Remojo los vegetales en hummus. ¿El hummus cuenta como frijoles y chícharos dado que se hace con garbanzos?

R: Sí, debe contarse como un día que comió guisantes y chícharos.

P: Agregué frijoles pintos en un guiso. ¿Cuenta?

R: Sí, los frijoles cocidos en un guiso (frijoles pinto, frijoles negros, frijoles blancos, frijoles para chili, chícharos partidos, frijoles carita) cuentan.

P: Agregué frijoles refritos a mi burrito de comida rápida. ¿Esto cuenta?

R: Sí.

P: Comí una hamburguesa vegetariana preparada con frijoles. ¿Cuenta?

R: Sí.

P: Comí chili con algunos frijoles, pero principalmente carne. ¿Lo cuento?

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

*Por favor, escoja entre: no comí 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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

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

**P:** Estaba preparando una receta que usaba yogur en reemplazo de la leche. ¿Cuenta?

**R:** No. El yogur en recetas horneadas no cuenta. La cantidad de yogur que se consume con cada porción de un alimento horneado es pequeña. Tampoco debe contar la leche que se agrega en recetas horneadas.

**P:** ¿El yogur congelado cuenta?

**R:** No. El yogur congelado no es solo yogur normal congelado. Tiene azúcar agregada, saborizantes y otros aditivos. Generalmente no tiene los mismos nutrientes que el yogur normal.

**P:** ¿El yogur griego cuenta?

**R:** Sí.

**P:** ¿Cuento los yogures bebibles como el kéfir o las bebidas probióticas?

**R:** Cuento los yogures bebibles como el kéfir, pero no las bebidas probióticas.

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

*Por favor, escoja entre: no consumí cereal 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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

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

**P:** ¿A qué se refiere con el término ‘cereal’?

**R:** Puede ser cereal en caja, cereales secos como las hojuelas de maíz o la granola o el cereal cocinado como la harina de avena.

**P:** No bebo la leche que queda en el tazón cuando termino de comer el cereal. ¿Debo contar la leche de todos modos?

**R:** Sí, debe contar la leche que consume con el cereal aunque no beba la que queda en el tazón.

**P:** Preparo la avena con leche en lugar de agua. ¿Debo contarlo?

**R:** Sí.

**P:** Agregó leche a de avena cuando ya está cocinada. ¿La cuento?

**R:** Sí.

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

*Por favor, escoja entre: 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 #10.\***

**P:** Algunas noches comemos ensalada para la cena, que no hace falta cocinarla. ¿Eso cuenta?

**R:** Sí.

**P:** ¿A qué se refiere con cocinar?

**R:** Cocinar significa preparar una comida para su familia. Puede incluir hacer un sándwich, calentar la comida que sobró o una sopa u hornear una comida congelada, así como también preparar una comida con ingredientes frescos.

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

11. *¿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 #11.\***

**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 soda saborizada?

**R:** No, no incluya agua carbonatada ni agua de sodar saborizada, excepto que el agua de soda contenga azúcar añadida.

12. *Durante la última semana, ¿cuántos días hizo al menos 30 minutos de ejercicio? 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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Preguntas posibles de los participantes para la #12.\***

**P:** ¿Estos ejercicios cuentan?

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

**R:** Sí, todos estos ejercicios cuentan.

*13. Durante la última semana, ¿cuántos días hizo ejercicios para desarrollar y fortalecer los músculos?*

*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 #13.\***

**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.

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

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.*

*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: *¿Estos cambios cuentan?*

- Usar las escaleras en lugar del elevador
- Usar una cortadora de césped

R: *Sí.*

15. *¿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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Preguntas posibles de los participantes para la #15.\***

**P:** Uso desinfectante para manos. ¿Eso cuenta?

**R:** No.

**P:** ¿Debe ser agua caliente? El agua en mi casa no se calienta mucho.

**R:** No, no es necesario que sea agua caliente.

*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?*

*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 #16.\***

**P:** Limpio los elementos con una toalla. ¿Eso cuenta?

**R:** No.

*17. ¿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),*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

*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:** 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.

*18. ¿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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

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

**P:** ¿El termómetro tipo “pop-up” que aparece en el pavo de Acción de Gracias cuenta?

**R:** No.

**P:** No como carnes.

**R:** Responda la pregunta como si preparara carnes o mariscos para alguien más.

**Nota:** si el participante dice que nunca toca carnes ni mariscos, pídale que deje esta pregunta en blanco.

19. *¿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 #19.\***

**P:** Comparo precios pero algunas veces elijo los alimentos más caros. ¿Eso cuenta?

**R:** Sí.

**P:** ¿Se refiere solo a las compras en la tienda de alimentos (supermercado) 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 alimentos (supermercado). Si compra alimentos en una tienda de conveniencia, también téngalo en cuenta.

**P:** ¿Qué sucede si escojo la marca de la tienda porque sé que suele ser más económica? ¿Eso cuenta?

**R:** No.

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

20. *¿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 #20.\***

**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.

21. *¿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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Preguntas posibles de los participantes para la #21.\***

**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.

22. *¿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 #22.\***

**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).

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

23. *¿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.*

**Preguntas posibles de los participantes para la #23.\***

**P:** ¿Puedo contar los cupones digitales de la aplicación de la tienda que tengo en mi teléfono?

**R:** Sí, incluya todos los cupones que usa. Pueden ser avisos impresos de la tienda, aplicaciones telefónicas o cupones enviados al correo electrónico o por correo.

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

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Preguntas posibles de los participantes para la #24.\***

**P:** ¿Puedo incluir el presupuesto que preparo con una aplicación del teléfono?

**R:** Sí, eso cuenta como un plan de gastos escrito aunque no lo haga con papel y bolígrafo.

**P:** Tengo el presupuesto para alimentos en mi tarjeta de SNAP/EBT. ¿Eso cuenta?

**R:** No.

**P:** Divido mis beneficios de SNAP/EBT por cuatro para saber cuánto gasto en alimentos por semana. ¿Eso cuenta? No lo escribo, solo reservo el dinero. ¿Cuenta?

**R:** No.

25. *¿Con qué frecuencia destina suficiente dinero 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*

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

**Preguntas posibles de los participantes para la #25.\***

**P:** Cuando compro después de recibir el sueldo, siempre tengo dinero suficiente para comestibles. Algunas veces, cuando compro antes de recibir el siguiente sueldo, debo sacar elementos de la lista de la tienda.

**R:** Si algunas veces no calcula dinero suficiente para todos los alimentos que necesita, marque la respuesta afirmativa más apropiada según la frecuencia con que esto le suceda: casi nunca, algunas veces, a menudo, habitualmente, siempre.

**P:** El presupuesto para alimentos está en mi tarjeta de SNAP/EBT. ¿Eso cuenta?

**R:** No.

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

*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 #26.\***

**P:** Compro alimentos que veo en oferta cuando llego a la tienda. ¿Eso cuenta?

**R:** No, revisar ofertas antes de comprar significa hacerlo antes de llegar a la tienda, generalmente cuando planifica el presupuesto o la lista de compras.

**P:** ¿Qué sucede si escojo la revista de la tienda al ingresar y reviso las ofertas antes de empezar a comprar. ¿Eso cuenta?

**R:** Sí.

**27.** *¿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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Preguntas posibles de los participantes para la #27.\***

**P:** Si no estaba buscando el alimento pero lo vi en oferta y lo compré, ¿eso cuenta?

**R:** Sí.

*La próxima sección contiene declaraciones que la gente ha hecho relacionadas con su situación alimentaria. Escoja la pregunta que refleje mejor su situación durante los últimos 30 días.*

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

*Por favor, escoja entre: generalmente es cierto, a veces es cierto, nunca es cierto, no sé.*

**Preguntas posibles de los participantes para la #28.\***

**P:** ¿Qué sucede si me quedé sin alimentos pero saqué más de la despensa?

**R:** Si se quedó sin alimentos y no puede comprar más, marque la respuesta más apropiada según la frecuencia con que esto le suceda: generalmente es cierto, a veces es cierto, nunca es cierto o no sé.

**P:** ¿Debo contar los alimentos que compro con mi SNAP/EBT?

**R:** Sí.

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

*Por favor, escoja entre: generalmente es cierto, a veces es cierto, nunca es cierto, no sé.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

**Preguntas posibles de los participantes para la #29.\***

**P:** ¿Qué significa el término ‘comida balanceada’?

**R:** Significa que come alimentos variados todos los días, entre ellos frutas, vegetales, granos, lácteos y proteínas.

**P:** ¿A qué equivalen los términos ‘a menudo’ o ‘algunas veces’?

**R:** No hay respuestas correctas ni incorrectas para esta pregunta. Escoja la respuesta que, en su opinión, describa mejor su situación según el significado que estas palabras tengan para usted.

30. *¿Alguna vez tuvo que reducir el tamaño de sus comidas o dejar de comer porque no tenía suficiente dinero para la comida?*

*Por favor, escoja entre: sí, no, no sé.*

**Si está realizando la Lección 1, deténgase aquí y**

**Preguntas posibles de los participantes para la #30.\***

**P:** ¿Qué sucede si comí menos para asegurarme de que mis hijos tuvieran suficiente comida?

**R:** Marque ‘Sí’ si comió menos por algún motivo porque no tenía dinero suficiente para comprar alimentos

**P:** Comí menos porque estoy tratando de perder peso. ¿Eso cuenta?

**R:** No.

**P:** ¿Cuenta si no consumo demasiada cantidad de un grupo de alimentos porque consumo más de otro? Por ejemplo, solo quedaba una pechuga de pollo pequeña; entonces, la corté en trozos pequeños y la usé en un guiso al que le agregué más fideos y algunos vegetales.

**R:** No.

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

recolecte los formularios de ingreso. Complete los cuadros grises en la página 2. 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 recólectelos. Pase a la página 42 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 8 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.

**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.

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.

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

eatingsmartbeingactive.com ►

*For Program Leaders ► Paperwork ► Forms)*

- Juego del Recordatorio de la ingesta de alimentos de las últimas 24 horas (la lista y los materiales se encuentran en [www.eatingsmartbeingactive.com](http://www.eatingsmartbeingactive.com) ► *Resources for Implementation ► Activity Bins ► Lesson 2: Get Moving! ► 24-Hour Dietary Recall Kit*)

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 8 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.*

\* Las posibles preguntas de los participantes han sido tomadas con permiso, del Protocolo de facilitación modificado del cuestionario EFNEP para adultos, Junio del 2020.

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

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

### **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.

- o *¿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.*
- o *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.*
- o *¿Qué tipo de pan (blanco, de trigo, integral, multi-cereal, etc.)? Escriba el tipo de pan.*
- o *Si consumió arroz, ¿era integral, blanco o salvaje?*
- o *¿Qué tipo de galletas (saladas, integrales, etc.)?*

- o *¿Qué tipo de leche (sin grasa, 1%. 2%, entera, leche de arroz, leche de almendras, leche de soya, etc.)?*
  - o *¿Qué corte de carne (pechuga, pata o muslo de pollo, carne molida de res, solomillo, etc.)?*
  - o *¿Qué tipo de cereales (hojuelas de maíz, hojuelas de salvado, Cheerios™, Fruit Loops™, etc.)?*
  - o *¿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; ketchup 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. Pídale 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*

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

*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.*

- o Los frijoles secos sueltos se pueden usar para calcular la cantidad de alimentos como cereales fríos y vegetales.*
- o El arroz sin cocinar se puede usar para calcular la cantidad de alimentos como puré de patatas y harina de avena.*
- o Las pelotitas de tenis tienen el tamaño aproximado de una fruta mediana.*
- o La baraja de cartas tiene, aproximadamente, el mismo tamaño que 3 onzas de carne.*
- o Se puede usar los distintos tamaños de tazas y platos para que coincidan con sus platos.*
- o 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.*

- o 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.

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.

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

### 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***

---





**COLORADO STATE UNIVERSITY**  
**EXTENSION**

Colorado State University Extension is an equal opportunity provider. | Colorado State University Extension es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Colorado State University does not discriminate on the basis of disability and is committed to providing reasonable accommodations. | Colorado State University no discrimina por motivos de discapacidad y se compromete a proporcionar adaptaciones razonables.

CSU's Office of Engagement and Extension ensures meaningful access and equal opportunities to participate to individuals whose first language is not English. | Office of Engagement and Extension de CSU garantiza acceso significativo e igualdad de oportunidades para participar a las personas quienes su primer idioma no es el inglés.

Full statements are available at: <https://extension.colostate.edu/statements-on-access-and-nondiscrimination/>.

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

USDA is an equal opportunity lender, provider, and employer. | El USDA es un prestamista, proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.