



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
Desayuno				
Merienda				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				
Merienda				