

Encuesta previa y posterior del Programa Extendido de Educación en Alimentación y Nutrición (EFNEP) para alumnos de 3.º a 5.º grado

Identificación del joven _____
Grado _____ Fecha _____

Prevía ☐ Posterior ☐

	1. En la última semana, ingerí bebidas con sabor a fruta o bebidas deportivas... 1 ☐ nunca 2 ☐ de 1 a 3 días 3 ☐ de 4 a 6 días 4 ☐ al menos una vez por día 5 ☐ 2 o más veces por día
	2. En la última semana, bebí refrescos o gaseosas... 1 ☐ nunca 2 ☐ de 1 a 3 días 3 ☐ de 4 a 6 días 4 ☐ al menos una vez por día 5 ☐ 2 o más veces por día
	3. En la última semana, comí verduras... 1 ☐ nunca 2 ☐ de 1 a 3 días 3 ☐ de 4 a 6 días 4 ☐ al menos una vez por día 5 ☐ 2 o más veces por día
	4. En la última semana, comí <u>verduras</u> como refrigerio... 1 ☐ nunca 2 ☐ de 1 a 3 días 3 ☐ de 4 a 6 días 4 ☐ al menos una vez por día 5 ☐ 2 o más veces por día



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).



UW-MADISON EXTENSION



5. En la última semana, comí frutas como refrigerio...

- 1 ☐ nunca
- 2 ☐ de 1 a 3 días
- 3 ☐ de 4 a 6 días
- 4 ☐ al menos una vez por día
- 5 ☐ 2 o más veces por día



6. En la última semana, comí verduras en el almuerzo...

- 1 ☐ nunca
- 2 ☐ de 1 a 3 días
- 3 ☐ de 4 a 6 días
- 4 ☐ Todos los días



7. Cuando me ofrecen alimentos nuevos, los pruebo...

- 1 ☐ nunca o casi nunca
- 2 ☐ aveces
- 3 ☐ casi siempre
- 4 ☐ siempre o casi siempre



8. Leo las etiquetas de información nutricional...

- 1 ☐ nunca o casi nunca
- 2 ☐ aveces
- 3 ☐ casi siempre
- 4 ☐ siempre o casi siempre



9. Lavo las frutas y verduras antes de comerlas...

- 1 ☐ nunca o casi nunca
- 2 ☐ aveces
- 3 ☐ casi siempre
- 4 ☐ siempre o casi siempre
- 5 ☐ alguien más lo hace por mí



10. Cuando me preparo algo para comer, vuelvo a poner los alimentos fríos en la nevera de inmediato...

- 1 ☐ nunca o casi nunca
- 2 ☐ aveces
- 3 ☐ casi siempre
- 4 ☐ siempre o casi siempre
- 5 ☐ alguien más lo hace por mí



11. Antes de comer o tocar algún alimento, me lavo las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos...

- 1 ☐ nunca o casi nunca
- 2 ☐ aveces
- 3 ☐ casi siempre
- 4 ☐ siempre o casi siempre



12. En la última semana, realicé actividad física...

- 1 ☐ nunca
- 2 ☐ de 1 a 2 días
- 3 ☐ de 3 a 4 días (o algunos días)
- 4 ☐ de 5 a 6 días (o algunos días)
- 5 ☐ 7 días (todos los días)



13. En la última semana, ¿durante cuánto tiempo realizaste actividad física?

- 1 ☐ menos de 15 minutos por día
- 2 ☐ alrededor de 15 minutos por día
- 3 ☐ alrededor de 30 minutos por día
- 4 ☐ alrededor de una hora por día
- 5 ☐ más de una hora por día



14. En la última semana, mientras no realizaba mi tarea escolar, usé una computadora, televisor, teléfono inteligente, tableta o jugué video juegos...

- 1 ☐ menos de 1 hora por día
- 2 ☐ de 1 a 2 horas por día
- 3 ☐ de 3 a 4 horas por día
- 4 ☐ de 5 a 6 horas por día
- 5 ☐ 7 horas o más por día