MEJORE SU SALUD ENCUESTA ÚNICA

Cuestionario que debe de utilizarse en una clase que **NO** forma parte de una serie

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED
en español

Tómese unos minutos para responder las siguientes preguntas. Todas las respuestas son confidenciales y no hay respuestas correctas o incorrectas. La información que proporcione nos ayudará a mejorar nuestro programa y a seguir recibiendo los fondos de SNAP-Ed.

1. ¿Cómo se enteró del programa de Create Better Health en español?

- ○ Redes sociales
- ○ Familiares o amigos
- ○ Organizaciones comunitarias
- ○ Publicidad o pósters
- ○ El departamento de salud
- ○ El calendario de USU Extension
- ○ Otros, explique por favor: _____

2. ¿En cuántas clases de Create Better Health ha participado en lo que va del año? (Incluya esta.)

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 o más

3. ¿Qué posibilidades hay de que recomiende la clase a otras personas?

○ Muy probable ○ Probable ○ Ni probable ni improbable ○ Improbable ○ Muy improbable

4. La próxima sección contiene declaraciones que la gente ha hecho. Elija la respuesta que mejor se acomode a lo que ha hecho en los últimos 30 días.	**Nunca**	**Rara vez**	**A veces**	**Muy a menudo**	**Siempre**
Hago rendir mi presupuesto para la compra de alimentos para que me alcance todo el mes.	○	○	○	○	○
Elijo una variedad de alimentos basados en las recomendaciones de MiPlato.	○	○	○	○	○
Estoy físicamente activo por lo menos 30 minutos durante 5 días a la semana.	○	○	○	○	○
Ajusto las comidas para incorporar los ingredientes que ya tengo en casa.	○	○	○	○	○

5. La próxima sección contiene declaraciones que la gente ha hecho. Elija la respuesta que mejor se acomode a lo que planea hacer como resultado de lo que aprendió hoy.	**Nunca**	**Rara vez**	**A veces**	**Muy a menudo**	**Siempre**
Planeo hacer rendir mi presupuesto para la compra de alimentos para que me alcance todo el mes.	○	○	○	○	○
Planeo elegir una variedad de alimentos basados en las recomendaciones de MiPlato.	○	○	○	○	○
Planeo estar físicamente activo por lo menos 30 minutos durante 5 días a la semana.	○	○	○	○	○
Planeo ajustar las comidas para incorporar los ingredientes que ya tengo en casa.	○	○	○	○	○

6. En los últimos 12 meses, ¿cuántos meses alguien en su hogar recibió beneficios de un programa federal de asistencia alimentaria? *(SNAP, WIC, programa de almuerzo escolar gratis o a precio reducido, o cualquier otro programa federal de asistencia alimentaria)*

○ Todos los meses ○ Algunos meses ○ Nunca

7. 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.	**Generalmente es cierto**	**A veces es cierto**	**Nunca es cierto**	**No sé**
La comida que compré no alcanzó lo suficiente, y no tuve dinero para comprar más.	○	○	○	○
No tuve los recursos financieros para comer comidas balanceadas.	○	○	○	○

8. ¿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

9. ¿Qué dificultades cree que va a encontrar para seguir las recomendaciones de nutrición y actividad física que enseña MiPlato? Seleccione todas las que usted considere.

○ Es difícil encontrar todos los grupos de alimentos de MiPlato.
○ Es difícil encontrar lugares seguros para hacer ejercicio.
○ El acceso y publicidad a comida no saludable es mayor.
○ Es difícil saber qué alimentos elegir al ir de compras.
○ Es difícil saber preparar alimentos saludables.
○ No será difícil seguir las recomendaciones de MiPlato.
○ Otras dificultades, describa por favor: _____

10. Por favor seleccione las siguientes opciones que mejor le representen.

Género
○ Femenino
○ Masculino
○ No binario
○ Prefiero no decir
○ Género no listado

Edad
○ 18-59 años
○ 60-75 años
○ 76+ años
○ Prefiero no decir

Etnia
○ Hispano
○ No-Hispano
○ Prefiero no decir

Raza *(seleccione todas las que correspondan)*
○ Indio Americano/Nativo de Alaska
○ Asiático
○ Negro/Afroamericano
○ Nativo de Hawái u otro isleño del Pacífico
○ Blanco
○ Prefiero no decir

¿Está dispuesto a completar en 6 meses una encuesta de seguimiento para participar en el sorteo por un premio de $250?

○ Sí ○ No

¿Está interesado en recibir nuestro boletín gratuito de Create Better Health Utah en español?

○ Sí ○ No

¿Está dispuesto a completar en 1 año una encuesta de seguimiento para participar en el sorteo por un premio de $250?

○ Sí ○ No

¿Está interesado en aprender del curso en línea gratuito de Create Better Health en español?

○ Sí ○ No

*Si usted respondió **SÍ** a alguna de las preguntas anteriores, por favor escriba claramente su dirección de correo electrónico.*

Correo electrónico: _____

Sólo para uso de oficina

Nombre del promotor: _____ **Clase:** _____

Ubicación: _____

Extension
UtahStateUniversity®

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP. This institution is an equal opportunity provider. Utah State University is an affirmative action/equal opportunity institution and is committed to a learning and working environment free from discrimination, including harassment. For USU's non-discrimination notice, see https://www.usu.edu/equity/non-discrimination.