MEJORE SU SALUD ENCUESTA FINAL

Cuestionario que debe de utilizarse en la **última** clase de la 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. Escriba sus iniciales, mes de nacimiento (2 dígitos) y día de nacimiento (2 dígitos) a continuación.
Por ejemplo, si su nombre es *Juan Pérez y nació el 1 de mayo escriba:*
Primera letra de su primer nombre: J Primera letra de su apellido: P
Mes de nacimiento: 05 Día de nacimiento: 01

Primera letra de su primer nombre: _____ **Primera letra de su apellido:** _____

Mes de nacimiento: _____ **Día de nacimiento:** _____

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

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

3. ¿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

Para contestar las siguientes preguntas, considere que ha hecho los últimos 30 días y seleccione la respuesta que mejor se acomode a su situación.

4. ¿Cuántas veces al día consume frutas?
(Incluya frutas frescas, congeladas, secas y enlatadas. No incluya 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

5. ¿Cuántas veces al día consume vegetales?
(Incluya vegetales frescos, enlatados y congelados. No incluya 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

6. ¿Con qué frecuencia consume refrescos/ bebidas gaseosas regulares (no dietéticos)**, té dulce, bebidas de frutas azucaradas** (como limonada), **bebidas deportivas o bebidas saborizadas?**

○ Nunca ○ 1 vez a la semana ○ 2-3 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

7. ¿Con qué frecuencia hace pequeños cambios intencionales para estar más activo?
(Incluya caminar en lugar de conducir el vehículo, estar en movimiento en lugar de estar sentado mientras mira la TV, etc.)

○ Nunca ○ Casi nunca ○ Algunas veces ○ Muy a menudo ○ Siempre

8. Durante la última semana, ¿cuántos días hizo por lo menos 30 minutos de ejercicio?
(Estos 30 minutos pueden ser seguidos o unos pocos minutos a la vez.)

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7

9. 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.	○	○	○	○	○
Uso las etiquetas de información nutricional para elegir los alimentos.	○	○	○	○	○
Compro en el supermercado con una lista de compras.	○	○	○	○	○
Ajusto las comidas para incorporar los ingredientes que ya tengo en casa.	○	○	○	○	○
Puedo elegir y comprar alimentos saludables con un presupuesto limitado.	○	○	○	○	○

10. 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

11. 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.	○	○	○	○

12. ¿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

13. ¿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: _____

14. 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.