



# Formulario inicial

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Zona postal \_\_\_\_\_

Teléfono ( \_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_ Indique si es:  Mujer  Hombre

**Si es mujer:**

¿Está embarazada?  Sí  No

¿Está dando el pecho?  Sí  No

**¿En dónde vive? (marque uno)**

- Granja o zona rural
- Pueblo o zona rural de menos de 10,000 habitantes
- Pueblos y ciudades de 10,000 a 50,000 habitantes
- Suburbios de más de 50,000 habitantes
- Ciudades de más de 50,000 habitantes

**Nivel de educación alcanzado:** \_\_\_\_\_

- Graduado de preparatoria o diploma GED
- Tomó algunos cursos universitarios
- Se graduó de un colegio universitario (college) de 2 años
- Se graduó de una universidad (4 o más años)
- Estudios de postgrado

**Ingreso mensual del hogar:**

\$ \_\_\_\_\_

**Indique con qué grupo étnico se identifica:**

Hispano o latino  Ni hispano ni latino

**Indique la raza con la cual se identifica:**

(puede marcar más de una)

- Indio norteamericano o nativo de Alaska
- Asiático
- Negro o afroamericano
- Nativo de Hawai o de otra isla del Pacífico
- Caucásico

**Miembros del hogar**

Anote el nombre, sin el apellido, y la edad de las personas que viven con usted.

Nombre	Edad
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

**Programas en los que usted y su familia participan (indique todos en los que participa):**

- Almuerzo o desayuno escolar gratis o a bajo costo
- FDPIR (Food Distribution - Indian Reservations)
- Estampillas para alimentos (EBT)
- Programa escolar Head Start (CPCD)
- Programa TANF de asistencia temporal a familias necesitadas
- Programa o agencia que distribuye alimentos (Commodities)
- Programa WIC
- Otro (indique) \_\_\_\_\_

**For EFNEP Educator's use only:**

La educadora de nutrición llenará esta sección

EFNEP Educator Name: \_\_\_\_\_

Today's Date: \_\_\_\_\_

Participant ID: \_\_\_\_\_

County: \_\_\_\_\_

Group Name: \_\_\_\_\_

Comments \_\_\_\_\_

Subgroups: \_\_\_\_\_

*Este no es un examen y no hay respuestas incorrectas. Se trata de preguntas acerca de la manera en que usted planea y prepara las comidas.*

**Marque con un círculo la respuesta que mejor describe lo que usualmente hace.**

<b>1) ¿Con qué frecuencia planea usted las comidas antes de tiempo?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre
<b>2) ¿Con qué frecuencia compara usted precios antes de comprar alimentos?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre
<b>3) ¿Con qué frecuencia se le acaban los alimentos antes de que termine el mes?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre
<b>4) ¿Con qué frecuencia hace usted una lista cuando va a comprar sus alimentos?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre
<b>5) Esta pregunta se refiere a las carnes y los productos lácteos. ¿Con qué frecuencia deja estos alimentos afuera del refrigerador por más de dos horas?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre
<b>6) ¿Con qué frecuencia descongela los alimentos congelados a temperatura ambiente?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre
<b>7) ¿Con qué frecuencia piensa usted en opciones de alimentos saludables al escoger lo que va a preparar para su familia?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre
<b>8) ¿Con qué frecuencia prepara usted la comida sin agregar sal?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre
<b>9) ¿Con qué frecuencia usa usted las recomendaciones nutricionales en las etiquetas para escoger los alimentos?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre
<b>10) ¿Con qué frecuencia comen algo sus hijos durante las primeras dos horas después de levantarse?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Casi siempre

**Marque con un círculo la respuesta que mejor describe lo que usualmente hace.**

11) <b>¿Come usted más de una clase de verdura al día?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	
12) <b>¿Come usted más de una clase de fruta cada día?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Siempre
13) <b>¿Con qué frecuencia participa usted en por lo menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Siempre
14) <b>Me lavo las manos con agua tibia y jabón antes de preparar los alimentos.</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Siempre
15) <b>¿Con qué frecuencia permite que sus niños decidan cuánto comer?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Siempre
16) <b>¿Come usted alimentos con poca grasa?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Siempre
17) <b>Cuando tiene la opción de obtener una porción “súper grande” de comida o bebida, ¿con qué frecuencia lo hace?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Siempre
18) <b>¿Incluyen sus comidas una variedad de alimentos?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Siempre
19) <b>¿Con qué frecuencia utiliza un termómetro para carnes para saber si la carne ya está bien cocida?</b>	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Muy seguido	Siempre



DECLARACIÓN DE POLÍTICA ANTIDISCRIMINATORIA Y ACCIÓN AFIRMATIVA RELATIVA DE LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona empleada o aspirante a empleo en la Universidad de California. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano que se haya retirado del servicio recientemente, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano que haya estado en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096. Este material se base en el trabajo apoyado por Colorado State University Cooperative Extension a través de financiación parcial del Expanded Food and Nutrition Education Program, and Cooperative State Research Education and Extension Service, USDA. De conformidad con la ley federal y la política del U.S. Department of Agriculture, esta institución es prohibida de discriminar a base de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. CSU y USDA son empleadores de EEO/AA. 6/05

