

## 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 \_\_\_\_\_

Previa  Posterior



1. En la última semana, ingerí bebidas con sabor a fruta o bebidas deportivas...

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



2. En la última semana, bebí refrescos o gaseosas...

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



3. En la última semana, comí verduras...

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



4. En la última semana, comí verduras como refrigerio...

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



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

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



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

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



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

- nunca o casi nunca
- a veces
- casi siempre
- siempre o casi siempre

Nutrition Facts	
About 8 servings per container	
Serving size 6 crackers (28g)	
Amount per serving	<b>110</b>
Calories	
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%

8. Leo las etiquetas de información nutricional...

- nunca o casi nunca
- a veces
- casi siempre
- siempre o casi siempre



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

- nunca o casi nunca
- a veces
- casi siempre
- siempre o casi siempre
- alguien más lo hace por mí



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

- nunca o casi nunca
- aveces
- casi siempre
- siempre o casi siempre
- 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...

- nunca o casi nunca
- aveces
- casi siempre
- siempre o casi siempre



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

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



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

- menos de 15 minutos por día
- alrededor de 15 minutos por día
- alrededor de 30 minutos por día
- alrededor de una hora por día
- 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...

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