

Nombre del estudiante o ID: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  Pre  Post

*Por favor selecciona una respuesta para cada pregunta. Marca tu respuesta en la burbuja.*

**1. ¿Con cuánta frecuencia comes frutas? Incluye frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas. No incluyas los jugos.**

- 1 No muy frecuente     
  2     
  3 A veces     
  4     
  5 Muy frecuente

**2. ¿Con cuánta frecuencia comes vegetales? Incluye vegetales frescos, congelados, enlatados y secos. No incluyas vegetales fritos (por ejemplo papas fritas)**

- 1 No muy frecuente     
  2     
  3 A veces     
  4     
  5 Muy frecuente

**3. ¿Con cuánta frecuencia tomas bebidas azucaradas como soda/pop, bebidas con sabor a frutas, bebidas para deportistas, bebidas energizantes, y/o té/café azucarados? No incluyas jugos 100% de fruta o soda/pop dietética.**

- 1 No muy frecuente     
  2     
  3 A veces     
  4     
  5 Muy frecuente

**4. Cuando has tenido la opción, ¿con cuánta frecuencia has elegido cereales integrales? Como arroz integral en lugar de arroz blanco (refinado), pan integral en lugar de pan blanco o cereales integrales.**

- 1 No muy frecuente     
  2     
  3 A veces     
  4     
  5 Muy frecuente     
  0 No tengo la opción

**5. Cuando comes en un restaurante o lugar de comidas rápidas o pides comida para llevar, ¿con cuánta frecuencia decides comer o beber la opción saludable?**

- 1 No muy frecuente     
  2     
  3 A veces     
  4     
  5 Muy frecuente     
  0 No como en esos

**6. ¿Con cuánta frecuencia lees la información en la Etiqueta Nutricional para comparar alimentos o bebidas empacadas?**

- 1 No muy frecuente     
  2     
  3 A veces     
  4     
  5 Muy frecuente

**7. En los últimos 7 días, ¿con cuánta frecuencia has estado lo suficientemente activo físicamente como para que tu pulso cardíaco incrementara y te costara respirar la mayor parte del tiempo?**

- 0 0 días     
  1 1 día     
  2 2 días     
  3 3 días     
  4 4 días     
  5 5 días     
  6 6 días     
  7 7 días

**8. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días ejercitaste para fortalecer o tonificar tus músculos, por ejemplo haciendo flexiones, sentadillas o levantamiento de pesas?**

- 0 0 días     
  1 1 día     
  2 2 días     
  3 3 días     
  4 4 días     
  5 5 días     
  6 6 días     
  7 7 días

## Cuestionario EFNEP para jóvenes en 6° - 12° grado

Nombre del estudiante o ID: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  Pre  Post

**Por favor selecciona una respuesta para cada pregunta. Marca tu respuesta en la burbuja.**

**9. ¿Con cuánta frecuencia tomas decisiones para incluir actividades físicas en tu día?** Como caminar o andar en bicicleta en lugar de pedir un aventón (ir en coche), hacer algunos minutos de ejercicio, escoger tecnología que incluye actividad física, o moverte activamente en casa.

①

No muy frecuente

②

③

A veces

④

⑤

Muy frecuente

**10. ¿Con cuánta frecuencia lavas tus manos con agua y jabón por al menos 20 segundos antes de comer o preparar comida?**

①

No muy frecuente

②

③

A veces

④

⑤

Muy frecuente

**11. ¿Con cuánta frecuencia lavas tus frutas y vegetales antes de comerlos?**

①

No muy frecuente

②

③

A veces

④

⑤

Muy frecuente

**12. Cuando preparas la comida, ¿con cuánta frecuencia usa diferentes tablas de cortar para carnes crudas y vegetales frescos?** También cuenta cuando lavas la misma tabla de cortar con agua caliente y jabonosa antes de usarla para cortar comidas diferentes.

①

No muy frecuente

②

③

A veces

④

⑤

Muy frecuente

⑥

No hago mi propia comida

**13. Cuando sacas comidas del refrigerador, ¿con cuánta frecuencia las regresas al refrigerador antes de que pasen 2 horas después de haberlas sacado?**

①

No muy frecuente

②

③

A veces

④

⑤

Muy frecuente

**14. ¿Con cuánta frecuencia comparas los precios de comidas o bebidas en las tiendas antes de comprarlas?**

①

No muy frecuente

②

③

A veces

④

⑤

Muy frecuente

⑥

No compro comida

**15. ¿Con cuánta frecuencia haces tus propios tentempiés/bocadillos/botanas o comidas en lugar de comprarlas?**

①

No muy frecuente

②

③

A veces

④

⑤

Muy frecuente

⑥

No hago mi propia

*Solo para uso de la oficina*

*For office use only*

Group name: \_\_\_\_\_ Staff: \_\_\_\_\_

Location: \_\_\_\_\_