



Nombre: _____

Fecha: _____

Esta encuesta es acerca de la manera de como planea preparar los alimentos para ud. y su familia. Al leer cada pregunta piense en los últimos dos meses. Si usted vive sola(o), responda a las preguntas con referencia a ud. misma(o).

Por favor marque la mejor respuesta a cada pregunta.	No lo hago (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Con frecuencia (4)	Casi Siempre (5)
1. ¿Con qué frecuencia planea las comidas con anticipación?					
2. ¿Con qué frecuencia compara los precios de los alimentos antes de comprarlos?					
3. ¿Con qué frecuencia se le terminan los alimentos antes de fin de mes?					
4. ¿Con qué frecuencia va de compras con una lista de compras?					
5. ¿Con qué frecuencia deja ud. la carne o los productos lácteos fuera del refrigerador por más de 2 horas?					
6. ¿Con qué frecuencia descongela ud. los alimentos a temperatura ambiente?					
7. Al decidir que alimentar a su familia, ¿con qué frecuencia tiene ud. en cuenta el escoger alimentos saludables?					
8. ¿Con qué frecuencia prepara ud. los alimentos sin sal?					
9. ¿Con qué frecuencia usa ud. los datos de nutrición (nutrition facts) en las etiquetas de alimentos al seleccionar los alimentos?					
10. ¿Con qué frecuencia sus hijos consumen algo dentro de 2 horas de haberse levantado?					