



Comer para tener una versión más fuerte y sana de ti mismo

PRE-encuesta para el participante

Favor de responder las preguntas que se encuentran a continuación **antes** de terminar la experiencia *Comer para tener una versión más fuerte y sana de ti mismo*.

1. Nombre _____

2. Fecha de hoy __/__/____
MM DD AÑO

3. ¿De qué deberías llenar la mitad de tu plato al comer? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. Frutas y verduras
- b. Granos (pasta, arroz, pan)
- c. Proteína (carne, frijoles)
- d. Lácteos
- e. Ninguna de las anteriores

4. ¿Cuántas porciones de verduras deberías comer al día? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

5. **Por favor circula la opción** que mejor describe **si piensas que puedes hacer** cada una de las actividades enlistadas:

a. Probar una nueva fruta	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!
b. Probar una nueva verdura	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!
c. Preparar por ti mismo un snack o comida	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!

Comer para tener una versión más fuerte y sana de ti mismo

POST-encuesta para el participante

Favor de responder las preguntas que se encuentran a continuación **antes** de terminar la experiencia *Comer para tener una versión más fuerte y sana de ti mismo*.

1. Nombre _____

2. ¿De qué deberías llenar la mitad de tu plato al comer? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. Frutas y verduras
- b. Granos (pasta, arroz, pan)
- c. Proteína (carne, frijoles)
- d. Lácteos
- e. Ninguna de las anteriores

3. ¿Cuántas porciones de verduras deberías comer al día? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

4. **Por favor circula la opción** que mejor describe si piensas que puedes hacer cada una de las actividades enlistadas:

a. Probar una nueva fruta	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!
b. Probar una nueva verdura	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!
c. Preparar por ti mismo un snack o comida	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!

5. Por favor circula la opción que mejor describe lo que piensas de la experiencia educativa de hoy.

