

On the Road to Healthy Living Mobile Cooking School

Encuesta Previa

Sitio de Escuela _____

Para cada declaración, por favor indique el nivel al que usted está De acuerdo con la declaración.

Como frutas y verduras todos los días.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

Pienso que la preparación de las verduras frescas o congeladas es algo que puedo hacer bien.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

No me gusta cocinar porque toma demasiado tiempo.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

Tengo confianza en mi capacidad para preparar una comida con ingredientes básicos.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

Creo que cocinar requiere demasiado trabajo.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

Entiendo cómo al comer alimentos afecta a mi salud.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

Me siento seguro(a) en la preparación de comidas que siguen 'MyPlate' del USDA.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

Entiendo que temperaturas adecuadas mantienen los (o mis) alimentos seguros para consumir.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

Prefiero comer en casa que la comida rápida o la comida de restaurante.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

Preparación de alimentos en el hogar es fácil de hacer.

1- Absolutamente Sí	2 - De acuerdo	3 - Neutral	4 - No Estoy de Acuerdo	5 - Absolutamente No

Por favor, continúe en el otro lado.

¿Actualmente, alrededor de cuántas comidas (desayuno , almuerzo, o cena) usted o su familia comen fuera de casa (restaurantes , comida rápida , etc ... sin incluir las comidas consumidas en la escuela) cada semana?

Utilice esta sección de la página para mencionar cualquier cosa que le gustaría aprender de las clases y otros comentarios que le gustaría hacer, antes de comenzar el programa.

¡Gracias!