

10. ¿Con qué frecuencia se lava las manos con agua corriente y jabón antes de preparar los alimentos?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

11. Después de cortar carne o pescado crudos, ¿con qué frecuencia lava todos los artículos y superficies que estuvieron en contacto con estos alimentos?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

12. ¿Con qué frecuencia descongela alimentos en la encimera o en el fregadero a temperatura ambiente?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

13. ¿Con qué frecuencia usa un termómetro para carnes para ver si la carne está cocida a una temperatura segura?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia comió menos de lo que quería para que hubiera más comida para su familia?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

15. En el último mes, ¿cuántas veces no tuvo suficiente dinero u otra forma de obtener alimentos para su familia (como SNAP, WIC o una despensa de alimentos)?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

16. ¿Cuántos días a la semana cocina la cena (su comida principal) en casa?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rara vez hago la cena en casa | <input type="checkbox"/> 4 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 1 día a la semana | <input type="checkbox"/> 3 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 2 días a la semana | <input type="checkbox"/> 6 o 7 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 3 días a la semana | |

17. ¿Con qué frecuencia compara los precios de los alimentos para ahorrar dinero?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

18. ¿Con qué frecuencia planifica sus comidas antes de hacer las compras?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

19. ¿Con qué frecuencia mira el refrigerador o la alacena para ver lo que necesita antes de ir de compras?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

20. ¿Con qué frecuencia hace una lista antes de ir de compras?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> A menudo (alrededor del 60% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> Rara vez (alrededor del 20% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Por lo general (alrededor del 80% del tiempo) |
| <input type="checkbox"/> A veces (alrededor del 40% del tiempo) | <input type="checkbox"/> Siempre |

Para uso exclusivo de la oficina

ENTRADA SALIDA



PROGRAMA AMPLIADO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

El Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama (Universidad A&M de Alabama y Universidad de Auburn) es un educador y empleador que promueve la igualdad de oportunidades. ¡Son todos bienvenidos!

Revisado en febrero de 2018, FCS-2316

© 2019 por el Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama.
Todos los derechos reservados.

www.aces.edu