

Protocolo de facilitación del Cuestionario sobre alimentos y actividad física

PROGRAMA AMPLIADO DE EDUCACIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS 10/9/17

Desarrollado por: Karen Barale, Universidad Estatal de Washington
Revisores: Catalina Aragón, Universidad Estatal de Washington; Debra Palmer Keenan, Universidad Rutgers; Brigid McDonnell, Katie McGirr, Universidad Estatal de Colorado; Kate Yerxa, Universidad de Maine.

Partes adaptadas con la autorización de:

Baker, S., McGirr, K. (2017). Cuadernillo de papeleo de Coma bien • Manténgase activo. EFNEP de extensión de la Universidad Estatal de Colorado, Universidad Estatal de Colorado, Copyright 2017. <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/for-program-leaders/paperwork/>
Townsend MS, Ganthavorn C, Smith D, Donohue S. *Guía de instrucción de la lista de control del EFNEP: Guía de control*. Versión 3 para AF 2013-14. Octubre de 2013

Instrucciones generales

Antes de entregar el cuestionario, presente el formulario a los participantes.

A continuación, vamos a responder algunas preguntas sobre sus comportamientos alimentarios y de actividad física. No hay preguntas correctas o incorrectas. Solo necesito que sean lo más honestos posible. Por lo general, la primera respuesta en la que piensen es la mejor. Pueden formular cualquier pregunta a medida que avanzamos.

Trabajaremos en este formulario juntos como grupo. No se adelanten. Leeré en voz alta cada pregunta y las opciones de respuesta. Marquen una respuesta para cada pregunta. Sus respuestas se mantendrán en privado y serán confidenciales.

Algunas veces, es probable que una pregunta no se refiera a ustedes. Si eso sucede, pueden dejarla sin responder. De lo contrario, respondan todas las preguntas. Para ello, responda todas las preguntas marcando la respuesta que mejor describe cómo usted suele hacer las cosas.

Entregue los formularios del Cuestionario y lápices. Si usa pósteres de anuncios para este proceso, colóquelos tal como lo haría con todos los elementos visuales para que los participantes los vean.

Primero, en la parte superior, coloquen su nombre y la fecha. También marquen la casilla que se ubica al lado de 'ingreso' (o 'egreso').

Ahora trabajaremos con las preguntas 1 a 4 de la página 1.

Lea en voz alta cada pregunta y las opciones de respuesta (si usa una tablilla de anuncios, también puede señalar las preguntas). Deles tiempo a los participantes para marcar la respuesta correspondiente a cada pregunta.

Preguntas

1. ¿Cuántas veces al día consume frutas?

Ejemplos de frutas: manzanas, bananas, naranjas, uvas, pasas de uva, melón y bayas. Incluye frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas. No incluye jugos.

- Casi nunca consumo frutas
- Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana)
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- 4 o más veces al día

Preguntas posibles de los participantes

P: Le pongo frutas a mi batido. ¿Lo cuento?

R: Sí

P: Le agrego jugo a mi batido. ¿Lo cuento?

R: No, el jugo no cuenta.

P: Consumí mangos, ananá, kiwi, mandarinas, pomelo, cerezas, damascos, duraznos o nectarinas. ¿Los cuento?

R: Sí, se debe incluir todas las frutas.

P: ¿Qué sucede si agregué una cantidad muy pequeña, como por ejemplo un puñado de pasas de uva o media banana a mis cereales? ¿O si comí unas rodajas de manzana mientras cortaba frutas para la merienda de mi hijo?

R: Sí, todas las cantidades cuentan.

2. ¿Cuántas veces al día consume vegetales?

Ejemplos de vegetales: ensaladas de hojas verdes, maíz, ejotes, zanahorias, papas, vegetales de hojas verdes y calabaza.

Incluye vegetales frescos, enlatados y congelados. No incluye papas fritas, papitas fritas (chips) ni arroz.

- Casi nunca consumo vegetales
- Menos de 1 vez al día (un par de veces a la semana)
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- 4 o más veces al día

Preguntas posibles de los participantes

P: ¿Cuento:

- | | |
|----------------------------------|----|
| – Vegetales en una sopa? | Sí |
| – Vegetales en un guiso? | Sí |
| – Vegetales en un sofrito? | Sí |
| – Tallos de apio? | Sí |
| – Espinaca agregada a un batido? | Sí |
| – Salsa o Pico de Gallo? | No |
| – Guacamole? | No |

Solo incluya salsa, Pico de Gallo o guacamole si usa ½ taza o más.

P: ¿Los frijoles (pinto, negros, lentejas) se consideran vegetales?

R: Sí, cuentan como vegetales.

P: ¿Cuánta cantidad debo consumir para incluirlas? Consumí 1 hoja de lechuga y 1 rodaja de tomate en mi hamburguesa de comida rápida. ¿Eso cuenta? ¿Y la lechuga en tiras y el tomate en mi taco?

R: Sí, todos los vegetales cuentan.

3. Durante la última semana, ¿cuántos días consumió vegetales rojos y anaranjados?

Ejemplos de vegetales rojos o anaranjados: tomates, pimientos rojos, zanahorias, batatas, calabacín de invierno y calabaza.

- No consumí vegetales rojos ni anaranjados
- 1 día a la semana
- 2 días a la semana
- 3 días a la semana
- 4 días a la semana
- 5 días a la semana
- 6 o 7 días a la semana

Posibles preguntas de los participantes

P: ¿A qué se refiere cuando dice la última semana?

R: Se refiere a los últimos 7 días.

P: ¿Estos vegetales cuentan como vegetales rojos y anaranjados?

- | | |
|----------------------|---------------------|
| - Calabaza bellota | Sí |
| - Calabaza butternut | Sí |
| - Calabacita banana | Sí |
| - Calabaza pattypan | Sí |
| - Ñames | Sí |
| - Remolacha | Sí |
| - Pimientos | anaranjados o rojos |

P: ¿Los jugos de vegetales cuentan, como jugo de zanahorias, de tomate o V-8?

R: Sí

P: ¿Los rábanos son vegetales rojos?

R: No

P: ¿Las papas rojas cuentan?

R: No

4. Durante la última semana, ¿cuántos días consumió vegetales de color verde oscuro?

Ejemplos de vegetales de color verde oscuro: brócoli, espinaca, lechuga de color verde oscuro, hojas de nabo u hojas de mostaza.

- No consumí vegetales de color verde oscuro
- 1 día a la semana
- 2 días a la semana
- 3 días a la semana
- 4 días a la semana
- 5 días a la semana
- 6 o 7 días a la semana

Preguntas posibles de los participantes

P: ¿Estos vegetales cuentan como vegetales de color verde oscuro?

- | | |
|---------------------------------|----|
| - Lechuga romana | Sí |
| - Lechuga iceberg o arrepollada | No |
| - Col rizada, acelga, repollo | Sí |
| - Berro, endivia, escarola | Sí |
| - Bok Choy | Sí |
| - Broccolini, grelo | Sí |
| - Pepino | No |
| - Zucchini | No |

P: ¿Y qué sucede si como la cáscara del pepino o zucchini?

R: En MiPlato, los pepinos y zucchinis se clasifican bajo la categoría de "otros" vegetales ya sea que tengan cáscara o no. No cuentan.

Ahora vamos a pasar a la página 2 y trabajaremos en las preguntas 5 a 9.

5. ¿Con qué frecuencia consume refrescos/bebidas gaseosas regulares (no dietéticos)?

- Nunca
- 1 – 3 veces a la semana
- 4 – 6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- 4 o más veces al día

Preguntas posibles de los participantes

P: Si bebo dos refrescos/bebidas gaseosas en una comida, ¿cómo debo contarlos?

R: 2 refrescos/bebidas gaseosas en una comida cuentan como una vez.

P: Bebo refrescos/bebidas gaseosas dietéticos. ¿Los incluyo?

R: No, no incluya los refrescos/bebidas gaseosas dietéticos.

P: ¿Y qué sucede con el agua carbonatada o el agua de seltz saborizada?

R: No, no incluya agua carbonatada ni agua de seltz saborizada, excepto que el agua de seltz contenga azúcar añadida.

6. ¿Con qué frecuencia bebe ponche de frutas, bebidas de frutas, té dulce o bebidas deportivas?

- Nunca
- 1 – 3 veces a la semana
- 4 – 6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- 4 o más veces al día

Preguntas posibles de los participantes

P: ¿El jugo cuenta?

R: Cuenta si la etiqueta no dice 100 % jugo. Las bebidas de jugo se deben contar.

P: Bebo té dulce hecho con sustituto de azúcar. ¿Eso cuenta?

R: No

P: Bebo té helado sin endulzantes. ¿Eso cuenta?

R: No

P: Compro té helado endulzado. ¿Eso cuenta?

R: Sí

P: Bebo limonada. ¿Eso cuenta?

R: Sí

7. Durante la última semana, ¿cuántos días hizo al menos 30 minutos de ejercicio?

Incluye trotar, jugar al fútbol, hacer entrenamiento físico, tomar clases de baile o hacer ejercicios de video. Estos 30 minutos pueden ser seguidos o en intervalos de 10 o más minutos. No incluya los quehaceres de la casa, cuidar a los niños ni caminar de un lugar a otro.

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

8. Durante la última semana, ¿cuántos días hizo ejercicios para desarrollar y fortalecer los músculos?

Incluye ejercicios como levantamiento de pesas, lagartijas, abdominales o planchas abdominales.

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

Preguntas posibles de los participantes

P: ¿Estos ejercicios cuentan?

- Caminata rápida
- Andar en bicicleta
- Tareas de jardinería generales
- Trabajos pesados de jardinería
- Bailar
- Ejercicios aeróbicos en el agua
- Canotaje
- Tenis
- Natación
- Sacar nieve con pala
- Rastrillar hojas

R: Sí, todos estos ejercicios cuentan.

Preguntas posibles de los participantes

P: ¿Qué son las planchas abdominales?

R: La plancha abdominal supone mantener una posición similar a las lagartijas y aguantarla de uno a dos minutos.

P: ¿Estas actividades cuentan?

- Usar bandas de resistencia
- Ejercicios en la barra
- Transportar cargas pesadas
- Hacer trabajos pesados de jardinería, como excavar o trabajar con la azada

R: Sí, todas estas actividades cuentan.

9. ¿Con qué frecuencia hace pequeños cambios intencionales para estar más activo?

Incluye caminar en lugar de conducir el vehículo, bajarse del autobús una parada antes, hacer algunos minutos de ejercicio o estar en movimiento en lugar de estar sentado mientras mira la TV.

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: ¿Estos cambios cuentan?

- Usar las escaleras en lugar del elevador
- Usar una cortadora de césped

R: Sí

Ahora vamos a pasar a la página 3 y trabajaremos en las preguntas 10 a 15.

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

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: Uso desinfectante para manos. ¿Eso cuenta?

R: No

11. Después de cortar carnes o mariscos crudos, ¿con qué frecuencia lava todos los elementos y las superficies que estuvieron en contacto con estos alimentos?

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: Limpio los elementos con una toalla. ¿Eso cuenta?

R: No

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

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: Descongelo los alimentos congelados en el fregadero en agua fría.

¿Qué debo marcar?

R: Si usted descongela los alimentos en agua fría, responda “nunca”.

P: Siempre descongelo la carne, carne para hamburguesa, o pollo en el fregadero con agua caliente. ¿Qué debo marcar?

R: Marque casi nunca, algunas veces, a menudo, habitualmente, siempre, basándose en que tan seguido usted descongela la comida de esta manera.

P: Siempre descongelo el pollo en el fregadero debajo del agua corriente fría. ¿Qué debo marcar?

R: Marque nunca.

13. ¿Con qué frecuencia usa un termómetro para carnes para saber si las carnes están cocidas a una temperatura segura?

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: ¿El termómetro tipo “pop-up” que aparece en el pavo de Acción de Gracias cuenta?

R: No

14. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia comió menos de lo que deseaba para dejarle más comida a su familia?

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: No ceno porque estoy tratando de perder peso. ¿Eso cuenta?

R: No

P: ¿Qué sucede si comí menos para que mi novio pudiera tener más? ¿Eso cuenta?

R: Sí

15. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia no tuvo dinero u otros medios para adquirir suficientes alimentos para su familia (como SNAP, WIC o una alacena/despensa comunitaria)?

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: Mi madre me da alimentos para que tengamos suficiente comida. ¿Cuál opción elijo?

R: Marque nunca.

Ahora vamos a pasar a la página 4 y trabajaremos en las preguntas 16 a 20.

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

- Casi nunca cocina la cena en casa
- 1 día a la semana
- 2 días a la semana
- 3 días a la semana
- 4 días a la semana
- 5 días a la semana
- 6 o 7 días a la semana

Preguntas posibles de los participantes

P: Algunas noches comemos una ensalada para la cena y es una comida que no necesita cocción. ¿Eso cuenta?

R: Sí

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

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: Comparo precios pero algunas veces elijo los elementos más caros. ¿Eso cuenta?

R: Sí

P: ¿Se refiere solo a las compras en la tienda de comestibles o también a cuando compro comida en un restaurante o una tienda de conveniencia?

R: Se refiere a cuando compra alimentos en una tienda de comestibles. Si compra alimentos en una tienda de conveniencia, también téngalo en cuenta.

18. ¿Con qué frecuencia planifica las comidas antes de comprar alimentos?

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: ¿Puedo contar cuando planifico en el supermercado?

R: No

P: ¿Planificar significa que debo estar cocinando?

R: La mayor parte del tiempo, planificar implica cocinar, pero no siempre.

P: No compro para una semana de una vez sino que pienso lo que puedo preparar para la cena mientras estoy en el trabajo. ¿Eso cuenta?

R: Sí

19. ¿Con qué frecuencia revisa su refrigerador o alacena para ver qué necesita antes de hacer las compras?

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: Reviso la alacena todo el tiempo. ¿Eso cuenta?

R: No, a menos que revise para ver qué “falta” y no para buscar algo para comer en ese momento.

P: Llamo a mi pareja/hijo/hija y les pido que revisen mientras estoy en la tienda de comestibles. ¿Eso cuenta?

R: No, eso no es antes de hacer las compras.

P: ¿Debo escribir elementos específicos que tenga o tacharlos de mi lista de comestibles? ¿Qué sucede si miro rápidamente para determinar si me queda poca cantidad de los alimentos? ¿Eso cuenta?

R: Sí

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

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre

Preguntas posibles de los participantes

P: Pienso en mi lista pero no la escribo en papel. ¿Eso cuenta?

R: Si planifica la lista en su cabeza, marque “nunca”. Si escribe la lista en papel o tiene una lista electrónica, marque una de las respuestas afirmativas (casi nunca, algunas veces, a menudo, habitualmente, siempre).

P: Escribo la lista en el bloc de notas de mi teléfono. ¿Eso cuenta?

R: Sí, cuenta si lleva la lista en el teléfono al mercado. Marque una de las respuestas afirmativas (casi nunca, algunas veces, a menudo, habitualmente, siempre)

P: Hago una lista de alimentos y la uso en la tienda pero algunas veces no compro todo lo que hay en ella. ¿Eso cuenta?

R: Sí, eso cuenta. Marque una de las respuestas afirmativas (casi nunca, algunas veces, a menudo, habitualmente, siempre).

Gracias por hacer esto conmigo. Si tienen preguntas o necesitan más tiempo para completar el cuestionario, infórmenmelo.