APPENDIX L - SPANISH

YOUTH FOOD BOOKLET

OMB Control Number:
Expiration Date:

The U.S. Department of Agriculture's

The National Food Study

El Estudio Nacional de la Alimentación

Librillo para Jóvenes

Para alimentos que obtiene cuando no está con sus padres o guardián

Primer Día: _____

Ultimo Día: _____

Librillo para: _____

Acerca del Estudio

El **National Food Study—Estudio Nacional de la Alimentación** está recolectando información de hogares a lo largo y ancho de los Estados Unidos. Este estudio contestará preguntas tales como:

- ¿Dónde obtiene la gente sus alimentos?
- ¿Qué tipos de comida obtienen?
- ¿Con qué frecuencia la gente obtiene alimentos?
- ¿Cuánto dinero gasta la gente en sus alimentos?

Tu familia acordó a tomar parte en este estudio nacional.

¡Ayúdanos a asegurar que los jóvenes cuentan!
¡Necesitamos tu ayuda!

En la próxima semana, queremos que hagas un seguimiento de todos los alimentos y bebidas que compras o recibes gratis.

- **Usa** este librillo para anotar los alimentos y bebidas que obtienes cuando no estás con uno de tus padres o tu guardián

- **Dale** tu librillo a tus padres o a tu guardián en los días 2, 5, y 7, cuando ellos nos llamarán para reportar los alimentos que tu familia obtuvo

- **Ganarás** $20 por completar este librillo

- **¡Nos ayudarás** a asegurar el éxito del Estudio Nacional de la Alimentación!

Recuerda … la información que nos proporcionas permanecerá confidencial. Tu nombre será borrado de tu librillo una vez que lo recibimos. Tus respuestas y toda la información proporcionada por tu

CÓMO USAR Este Librillo de Alimentos

¡Sigue estos fáciles PASOS cada día!

1. **EMPIEZA una nueva página roja** para cada lugar donde obtienes comida fuera de tu casa

2. **ESCRIBE CLARAMENTE** y ten cuidado cuando escribes números

3. **DESCRIBE** cada alimento y bebida que obtienes

4. **GUARDA tus recibos y pégalos a las páginas de atrás**

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ Lun	√ Mar	☐ Mie	☐ Jue	☐ Vie	☐ Sáb	☐ Dom
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:	McDonalds						
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	√ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ 5 . 0 4	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada
Quarter pounder		**1**	**$3.45**
Coke	**L**	**1**	**$1.59**

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde ...

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde ...

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ Lun	☐ Mar	☐ Mie	☐ Jue	☐ Vie	☐ Sáb	☐ Dom
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ Lun	☐ Mar	☐ Mie	☐ Jue	☐ Vie	☐ Sáb	☐ Dom
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde ...

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde ...

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde ...

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Recuerde …

- Escribe los alimentos y bebidas que obtuviste POR TI MISMO (A) cuando no estabas con tus padres o tu guardián
- Escribe cada alimento y bebida en una línea separada
- No nos diga lo que COME, ¡díganos lo que OBTIENE!

Formas de Describir Alimentos y Bebidas

Que buscar….	*Ejemplos….*
√ La **MARCA** o nombre del producto	Pepsi, Doritos, Gatorade, Yogur Dannon
√ El **TIPO** de alimento	Pan blanco o pan de trigo integral, trocitos de pollo o pechuga de pollo a la parilla
√ La **FORMA** del alimento	Zanahorias crudas o zanahorias cocidas
√ El **SABOR**	Leche de Chocolate, galletas de avena o yogur de vainilla
√ La **GRASA y AZÚCAR**	Leche entera o leche de 1%; gaseosa o cola regular o de diet; 100% jugo o bebida de sabor de fruta
√ Cosas que tú **AÑADISTE**	Mantequilla al pan, kétchup a las papas fritas, aderezo a la ensalada

Escribe el **tamaño** o el **peso** si está en el paquete (por ejemplo: una lata de gaseosa de 12 oz) y cuántos recibiste (por ejemplo: 2 galletas).

Guarda los recibos en el bolsillo en la última página

Comidas, Meriendas y Bebidas

Completa una página ROJA cada vez que obtengas comida o bebidas fuera de tu casa

(√) DÍA que obtuviste la comida	☐ **Lun**	☐ **Mar**	☐ **Mie**	☐ **Jue**	☐ **Vie**	☐ **Sáb**	☐ **Dom**
Nombre del LUGAR donde obtuviste la comida:							
(√) MARCA la comida o merienda	☐ Desayuno	☐ Almuerzo	☐ Cena	☐ Merienda/Bebida			
TOTAL PAGADO (incluya impuestos)	$ ☐☐.☐☐	☐ (√) si es gratis					

Complete ésta sección si NO tienes un recibo o si el recibo NO tiene escrito cada artículo de comida

Escribe cada alimento o bebida en una línea separada	Escribe el tamaño o la cantidad si lo sabes (S,M,L o las onzas, gramos, libras, etc.)	¿Cuántos?	Suma pagada

¿PREGUNTAS? Llame al 1-866-275-8659

Preguntas y Respuestas

P: ¿Qué pasa si algunos días no compro alimentos, meriendas o bebidas?

R: Eso está bien. Alguna gente no compra comida todos los días. ¿Recibiste algo gratis en la escuela, de amigos o de algún otro lugar? Si es así, escribe eso.

P: ¿Y si todo lo que comí era de la cocina en mi casa?

R: En ese caso no necesitas escribir nada en el librillo para ese día.

P: ¿Puedo simplemente guardar mis recibos y no escribir en el librillo?

R: No, porque algunos recibos son difíciles de leer, o no incluyen toda la información que necesitamos. Necesitas guardar el recibo y llenar la correspondiente página roja.

P: ¿De qué tipo de alimentos y bebidas quieren saber?

R: Todos los alimentos que **tú y todos los miembros de tu hogar** obtuvieron durante el periodo de estudio. Tu mamá, papá o guardián hará el seguimiento de los alimentos y otras mercancías que traen a casa y de los alimentos y bebidas que comen fuera de la casa.

Tú necesitas hacer el seguimiento de los alimentos y las bebidas que tú obtienes. ¡No te olvides de cosas pequeñas! A veces la gente solamente come unas papitas o “chips” o toma una bebida para el almuerzo—queremos saber acerca de esto.

P: ¿Quién necesita llenar un librillo?

R: Cada persona de 11 años o más necesita llenar un librillo. Un adulto debe de escribir los alimentos obtenidos por niños menores de 11 años .

Preguntas y Respuestas *(continuación)*

P: ¿Debo calcular la cantidad o el tamaño?

R: No. Escribe la cantidad (por ejemplo: el número de onzas o gramos) o el tamaño (por ejemplo: small-pequeño, médium-mediano, large-grande) solamente si está escrito en el paquete o en el menú.

P: ¿Qué debo hacer si alguien compra comida para mí?

R: Si alguien compra comida para ti, escribe el nombre del lugar donde obtuvieron la comida, y escribe $0.00 para el total pagado porque la comida fue gratis.

P: ¿Qué debo hacer si yo sólo pagué por parte de la comida?

R: Si el recibo es para la comida de varias personas, y solamente pagaste por algunas cosas, haz un círculo alrededor de las cosas por las que tú pagaste y escribe la suma que pagaste.

¿Tiene otras preguntas? ¡Llámenos! ¡Estamos aquí para ayudar!

1-866-275-8659

GUARDA
los recibos en el

De conformidad con la Ley de Reducción de Papeleo de 1995, ninguna persona tiene que responder a una solicitud de información salvo que la misma muestre un número de control válido de la OMB. El número de control válido de la OMB para esta solicitud de información es: xxxx-xxxx. El tiempo necesario para llenar esta solicitud de información se calcula en un promedio de xx minutos por respuesta, que incluye el tiempo que se toma leer las instrucciones, buscar fuentes de datos existentes, recoger y mantener los datos necesarios, llenar y revisar la recopilación de la información.

El National Food Study - Estudio Nacional de Alimentación es un proyecto del United States Department of Agriculture Economic Research.