

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

**CNPP Focus Group Activity****Moderator's Guide - Spanish****Guía de moderador del grupo de enfoque - borrador 2****i Introducción (5 minutos)**

- A. Moderador se introduce
- B. No teléfonos celulares
- C. Refrescos
- D. Baño
- E. Reglas de participación (aumento de mano, sin interrupción, cuenta opinión, no hay respuestas incorrectas)

**II. Calentamiento & Discusión de Alimentación (15 minutos)**

- A. Esta noche, vamos a hablar mucho sobre los alimentos que comemos y las bebidas que tomamos. Antes de entrar en detalles, hagamos una lista. [MODERADOR VAYA AL CABALLETE] ¿Cuáles son algunas de las cosas que tomas en cuenta al tomar decisiones sobre qué comer? En otras palabras, ¿qué piensas cuando decidiendo qué comer o beber?:
  - a. [Moderador permita una respuesta sin ayuda]
  - b. [Si es necesario:] Piensa en lo que has comido ayer. ¿Cómo decidiste qué comer?
  - c. ¿Cómo decidiste que comer en el día? ¿Durante la semana? ¿Qué vas a comer más tarde? ¿Cómo, si en de alguna forma, afecta las decisiones de lo que vas a comer? ¿Por qué dices eso?
  - d. [Si no ha sido mencionado anteriormente:] ¿Qué acerca de la nutrición? Cuando, si en algo, hace un factor en sus decisiones?
- i Vamos a los específicos. En la hoja de papel delante de ti, escribe, si piensas algo cuando se trata de nutrición, cuando estas decidiendo qué comer. Si normalmente no piensas en ello, mantener su página en blanco. Si piensas en una cosa o dos cosas, escribe los.
- ii. [Ir alrededor de la mesa:] ¿qué escribiste?
- iii. ¿Por qué esos? ¿Por qué esas cosas te hacen pensar sobre ellos al hacer decisiones acerca de lo que comes y bebes?
- iv. ¿Qué otros factores relacionados con la nutrición has considerado agregar a su proceso de decisiones de alimentación?

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

**CNPP Focus Group Activity**  
**Moderator's Guide - Spanish**

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## CNPP Focus Group Activity

### Moderator's Guide - Spanish

#### III. Prueba de mensaje (60 minutos)

A. Gracias por esa información. Ahora, vamos a ver algunas ideas diseñadas para ayudar a las personas tomar mejores decisiones acerca de lo que comemos y bebemos. Estos no son anuncios y no son "terminados". [Explorar tres hojas informativas combinando mensajes de primer nivel y apoyar las recomendaciones en cada grupo. Gire para evitar sesgos. Se estudiarán todas hojas informativas a través de los grupos. Cada concepto recibirá una carta para designarlo.]

Vamos a ver tres ideas diferentes, cada uno en una página separada. Aquí está la primera de ellas. Por favor tome los siguiente momentos para leer la información contenida en esta hoja. Circula cualquier palabra o frase que te guste y dibuja una línea a través de cualquier palabra o frase que no le gusta o no entienden.

1. Antes de discutir los detalles, ¿cuál es su reacción inicial a esta información?
  - ¿Interesante? ¿Aburrido? ¿Útil? ¿No es útil?
  - (a) ¿Que está tratando de decir?
  - (b) ¿Es importante? ¿Por qué dices eso?
  - (c) En una escala del 1 al 5, donde 5 significa muy probable y 1 no es probable, que tan probable que tengas que hacer lo que sugiere esta página?
    - (i) [Ir a mesa]
    - (ii) [Breve:] ¿por qué escogió el número que elegiste?
  - (d) ¿Qué tan fácil o difícil es hacer lo que dice hacer esta página? ¿Por qué dices eso?
  - (e) ¿Mirando la página entera, suena esta idea diferente de las formas de decidir qué comer y beber que discutimos anteriormente? Si es así, ¿qué hace diferente? Si no, por qué es similar?
2. Vamos a centrarnos sólo en la declaración principal en la parte superior.
  - (a) [Si es necesario:] ¿Qué está tratando de decir?
  - (b) ¿Qué palabras o frases has circulo como los que te ha gustado? ¿Qué hizo esos se destacan como más atractivo?

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

**CNPP Focus Group Activity****Moderator's Guide - Spanish**

- (c) ¿Qué palabras o frases te Cruz hizo como que no te gustó? ¿Qué hecho esos no atractivo?
- (d) Cualquier palabra o frase que era confuso?
- (e) ¿ [Si no se menciona] lo que te hizo la frase significa \_\_\_\_? [Sonda para entender las reacciones a frases debajo como relevantes a los mensajes que discuten].
- (i) "placa a placa" [sonda: Idea de longevidad, los encuestados piensa acerca de esta noción en el tiempo]
- (ii) " Enciende tu camino " [sondeo: ¿Qué pasa con la palabra " Enciende "? Los encuestados relacionan alimentos con combustible, energía?]
- (iii) "tus platos importan"
- (iv) "encontrar tu camino" [sonda: ¿Cómo se conecta con el resto de la página "tu camino"? Son estas sugerencias opcionales?]
3. [SI NO ES MENCIONADO:] que opinas sobre el logotipo o el icono en la página?
- (a) Qué te dice?
- (b) ¿ Cómo "va con" el resto de la información en la página? ¿Por qué dices eso?
4. Echemos un vistazo a las declaraciones de apoyo.
- (a) Qué palabras o frases encontraste confuso?
- (b) ¿Por qué estas declaraciones están en esta página? De cómo, si de alguna forma, ¿cómo se conectan a la declaración principal?
5. [SI Es NECESARIO:] Una de las ideas que está tratando de comunicar esta información es que *todos* de los alimentos y bebidas que ustedes comen y beben todos los días importan a la larga. En otras palabras, no sólo es si comes más verduras en la cena de esta noche, pero la *combinación* de *todas* las opciones de comida y bebida que a la larga tiene la mayor influencia sobre su salud. ¿Sacaste esa idea cuando leíste esto? Si no, ¿qué podría cambiar o agregar para hacer ese idea llegar más fuertemente?
- B. Echemos un vistazo a la siguiente página de la información. Usted verá algunas nuevas declaraciones combinados con las mismas declaraciones de apoyo que repasamos. Por favor tome el siguiente momento para leer la información contenida en esta hoja. Enfocando en las nuevas declaraciones que están en la parte superior, ponga un círculo a cualquier palabra o frase que particularmente le guste, y dibuje una línea a través de

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

**CNPP Focus Group Activity****Moderator's Guide - Spanish**

cualquier palabra o frase que no le gusta o no entiende. Luego hablaremos de ello. [LA DISCUSIÓN DE LAS PÁGINAS SIGUIENTES ES MÁS CORTA QUE LA PRIMERA PÁGINA].

1. ¿Cuál ha sido su reacción inicial a la información en esta página? ¿Interesante? ¿Aburridor? ¿Ayuda? No es útil?
  - (a) Que es lo que está tratando de decir?
  - (b) Cómo, si de alguna forma, se diferencia de la primera página que leímos?
    - (i) ¿ Es bueno o malo? ¿Por qué dices eso?
2. Echemos un vistazo a la declaración principal en la parte superior.
  - (a) ¿Qué palabras o frases has círculo como los que te ha gustado? ¿Qué hizo que esos se destacan como más atractivo?
  - (b) ¿Qué palabras o frases has Cruzado como los que no te gustaron? ¿Qué a hecho que éstos no sean atractivo?
  - (c) Cualquier palabra o frase que era confuso?
  - (d) ¿ [Si no se menciona] Que te significo la frase \_\_\_\_? [Sonda para entender las reacciones a frases debajo como relevantes a los mensajes que discuten].
    - (i) "placa a placa" [sonda: La idea de longevidad, los encuestados piensan acerca de esta noción]
    - (ii) " Enciende tu camino " [sondeo: ¿Qué pasa con la palabra "enciende "? Los encuestados relacionan alimentos con combustible, energía?]
    - (iii) "importan tus platos"
    - (iv) "encontrar tu camino" [sonda: ¿Cómo se conecta "tu camino" con el resto de la página? Son estas sugerencias opcionales?]
3. [SI NO ES MENCIONADO:] que opinas sobre el logotipo o el icono en la página?
  - (a) Qué dice que?
  - (b) ¿ Cómo "va con" el resto de la información en la página? ¿Por qué dices eso?
4. ¿ Cómo las declaraciones de apoyo se conectan o van con las instrucciones en la parte superior? ¿Por qué dices eso?

C. Repetir sección B para la tercera página que va ser mostrada.

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## CNPP Focus Group Activity

### Moderator's Guide - Spanish

D. Ahora vamos a mirar a las tres páginas juntas. Tome un momento y examine todas las páginas. Voy a hacerle una serie de preguntas, y quiero que levantes la página que mejor responde a la pregunta.

- a. De las tres páginas, ¿cuál ase el mejor trabajo de impactar le a tomar mejores decisiones cuando se trata de lo que come y bebe. [Ir alrededor de la mesa, obtener carta de cada preferencia]
  - i Por qué esa?
  - ii. ¿Qué tiene esa página para que haga una diferencia en ti, en comparación con los demás?
- b. En la otra cara, cual hizo el peor trabajo de impactar le a tomar mejores decisiones cuando se trata de lo que come y bebe. [IR ALREDEDOR DE LA MESA] ¿Qué te hace elegir ese?
- c. ¿Cual hizo el mejor trabajo de comunicar lo que comes y bebes todos los días importa a la larga? [Ir alrededor de la mesa]
  - i Por qué esa?

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## CNPP Focus Group Activity

### Moderator's Guide - Spanish

#### IV. Dietary Guidelines mensaje Drill-Down (20 minutos)

A. ahora vamos a hablar de algunas palabras específicas y frases e ideas. Vamos a empezar con las seis declaraciones que aparecen en cada página. No vamos a hablar de todos ellos esta noche, tome un momento para volver a familiarizarse con ellos.

1. De los seis que aparecen allí, ¿cuál sería el más difícil para ti? ¿Qué hace ese uno de los más difíciles?
2. Echemos un vistazo a la declaración de "aprovechar al máximo su lechería: mueva a la leche o yogur – y que sean bajos en grasa o sin grasa." ¿Cuál es su reacción a esta declaración?
  - i. Que es lo que está tratando de decir?
  - ii. Qué, si algo, es confuso al respecto?
  - iii. ¿Qué deberías hacer, después de leer esta declaración? ¿Qué recomienda?  
[Sonda para entender esto significa optar por la leche y el YOGURT más a menudo que otras opciones].
  - iv. Vamos a decir que desde el momento que tú te vayas de esta habitación tú vas a seguir esta recomendación. ¿Qué cambiarías de lo que come o bebe?
  - v. ¿Cuán probable es que realmente agás ese cambio? ¿Por qué dices eso?
3. Echemos un vistazo a la declaración de "comer y beber menos cuando se trata de fuentes de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. ¿Cuál es su reacción a esta declaración?
  - i. Que es lo que está tratando de decir?
  - ii. Qué, si algo, es confuso al respecto?
  - iii. ¿Qué debes hacer, después de leer esta declaración? ¿Qué recomienda?
  - iv. Vamos a decir que desde el momento que tú te vayas de esta habitación tú vas a seguir esta recomendación. ¿Qué cambiarías? ¿Eso es todo? ¿Algo más? [Sonda para las tres categorías enumeradas en la recomendación]
  - v. ¿Cuán probable es que realmente agás estos cambios? ¿Por qué dices eso?
  - vi. Qué hace falta para que realices ese cambio?

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## **CNPP Focus Group Activity**

### **Moderator's Guide - Spanish**

[Nota para equipo para las secciones IV-A-4 a IV-A-10: nos hará girar la frases a través de grupos. ALGUNOS CONSEGUIRÁ CALORÍAS VACÍAS/POWER, DEMÁS VAN A DIETA, DIETA PATRÓN ESTILO. TODOS RECIBIRÁN LAS PREGUNTAS: COLESTEROL Y CAFEÍNA.]

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

**CNPP Focus Group Activity****Moderator's Guide - Spanish**

4. Voy a darte una palabra, y quiero que me des tu reacción inicial. ¿Qué es lo primero que viene a la mente cuando oyes la palabra "calorías". [Breve]
  - a. ¿Es una reacción positiva o negativo? ¿Por qué dices eso?
  - b. ¿Qué asocias con la palabra "caloría"?
5. Han oído hablar de la frase, "calorías vacías". [Moderador mostrar el rotafolio]
  - a. ¿Qué significa para usted esa frase?
  - b. En sus propias palabras, ¿cuáles son "calorías vacías"?
6. Si cambiaban esa frase en esta declaración para que lea "comer y beber menos alimentos y bebidas con calorías vacías," ¿cómo cambia la frase? ¿Qué necesitas comer y beber menos de?
7. Déjame darte otra frase: "calorías de energía". [Moderador Mostrar el rotafolio]
  - a. ¿Qué significa para usted esa frase?
  - b. En sus propias palabras, ¿cuáles son "calorías de energía"?
  - c. ¿Dónde se puede encontrar?
8. ¿Qué es equilibrio de calorías?
  - a. ¿Qué significa esto para ti?
  - b. ¿Qué puede hacer para alcanzar o lograr el "equilibrio de calorías"?
9. Mucha gente se refiere a la combinación de *todas* las decisiones de comida y bebida que una persona hace como la "patrón dietético" de una persona [moderador mostrar rotafolio]
  - a. Si decimos "patrón dietético", ¿qué significa eso para ti? [Pregunta para entender la reacción a la "dieta" específicamente].
10. ¿Qué significa la frase "rutina de alimentación". [Moderador Mostrar rotafolio]
  - a. Estás familiarizado con este término?
  - b. ¿Qué quiere decir para usted?
11. Ambos términos deben comunicar la idea de un patrón de comidas y bebidas saludables — o algunas de las ideas que hemos discutido esta noche.
  - a. ¿ Si tuvieras que seleccionar uno, que de esos términos hace un mejor trabajo de comunicar esta idea? ¿Por qué dices eso?
  - b. ¿ Existe otra frase que se usaría para decir lo mismo? ¿Qué pasa?

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

**CNPP Focus Group Activity****Moderator's Guide - Spanish**

12. Ahora voy a mostrarte términos adicionales, y quiero que sus reacciones. Mira el rotafolio. [Vaya a la página con los siguientes términos]
- a. Dieta
    - i ¿Qué significa esto para ti?
    - ii. ¿Qué trae a la mente?
  - b. Colesterol
    - i ¿Qué significa esto para ti?
    - ii. ¿Qué trae a la mente?
  - c. Cafeína
    - i ¿Qué significa esto para ti?
    - ii. ¿Qué esto trae a la mente?
  - d. ¿Seguridad alimentaria y nutrición?
    - i ¿Qué significa esto para ti?
    - ii. ¿Qué trae a la mente?
    - iii. [Preguntar: ¿Cuál es el plazo? ¿Ahora? ¿A largo plazo? ¿El futuro? ¿Mantenimiento?]

**V. Revisión de la Instrucción Dietética (15 minutos)**

A. Gracias por esa información. Ahora, vamos a hacer algo diferente. Hasta ahora, ninguno de los materiales que leímos proveyó consejo sobre cómo interpretar la información en las páginas. No hubo ninguna sugerencia acerca de cómo hacer las cosas más fáciles. Ahora, vamos a ver diferentes tipos de consejos y sugerencias. Una vez más, estos no están "terminados."

Todos tendrán 12 cartas. Cada tarjeta incluye un diferentes consejos/sugerencias. Quiero leer las cartas y encontrar los 3 consejos que son más útiles para ti. Se puede definir "más útil" como quieras. También quiero encontrar los 3 consejos que son menos útiles para ti. Una vez que haya seleccionado estas tarjetas, utilice folleto 1 para escribir la letra que corresponde a los consejos que ha seleccionado. Pon las letras de los consejos más útiles en la parte superior de la página y las letras de las puntas menos útiles en la parte inferior de la página.

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## **CNPP Focus Group Activity**

### **Moderator's Guide - Spanish**

1. ¿Qué consejos encontraste más útil?
  - a. ¿Por que los encontraste más útil que los demás?
  - b. ¿Fueron los consejos "más útiles" en los temas que hayas encontrado difícil? En otras palabras, cuando hablábamos de las recomendaciones, hablamos de que algunos eran más difíciles que otros. Fueron los consejos "más útiles" en esa zona?
  - c. Toma una mirada en los 3 "más útil" consejos usted escogió. ¿Qué temas o patrones ves?
2. ¿Qué consejos encontró menos útil?
3. ¿Qué les hizo caer al fondo de la lista?

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## **CNPP Focus Group Activity Moderator's Guide - Spanish**

### **Calentamiento (5 minutos)**

Gracias por toda la información que usted ha proporcionado. Voy a consultar con mis colegas para asegurarse de que no tengan preguntas adicionales. Mientras lo hago, lea el folleto 2 y escriba una respuesta en el espacio provisto.

Anota hasta tres cambios que sería más probable que cuando se trata de decidir qué alimentos y bebidas para comer y beber.

Gracias otra vez! Tengan un gran tarde.

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## CNPP Focus Group Activity

### Moderator's Guide - Spanish

#### Lista de consejos (cada uno se colocará en una tarjeta diferente):

Incluir frutas en el desayuno – en el desayuno, come tu cereal con bananas, duraznos o fresas; agregar los arándanos para panqueques; beber jugo de naranja o pomelo 100%. O prueba una fruta mezclada con yogur sin grasa o bajos en grasa.

"Skim" la grasa – leche sin grasa (descremada) o leche baja en grasa (1%). Si actualmente usted bebe leche entera, cambie gradualmente a las versiones de grasa inferiores. Este cambio reduce calorías pero no reduce calcio u otros nutrientes esenciales.

Ser un buen modelo para los niños – dar un buen ejemplo para los niños por servirse y comer granos enteros cada día con las comidas o como bocadillos.

Saber qué buscar en la lista de ingredientes – leer la lista de ingredientes y elegir productos nombre un ingrediente integrales primero en la lista. Buscar "whole wheat", "arroz castaño" "bulgur", "trigo", "avena", "harina de maíz de grano entero," "avena entera", "centeno entero" o "arroz salvaje".

Preste atención a los condimentos – alimentos como la salsa de soja, salsa de tomate, encurtidos, aceitunas, aderezos y condimentos paquetes son altos en sodio. Elija la salsa de soya baja en sodio y salsa de tomate. Tiene un bastón de zanahoria o apio en lugar de aceitunas o pepinillos. Utilice sólo una pizca de paquetes de saborizante en lugar de todo el paquete.

Aumentar la ingesta de potasio – Elija alimentos con potasio, lo cual puede ayudar a bajar la presión arterial. Potasio se encuentra en los vegetales y frutas, tales como papas, hojas de la remolacha, jugo de tomate y salsa, patatas dulces, frijoles (riñón blanco, lima,) y plátanos. Otras fuentes de potasio incluyen yogur, almejas, lenguado, jugo de naranja y la leche.

Planear, planear, planear! Antes de que te diriges el mercado, debería planificar sus comidas para durante la semana. Incluye todas las comidas como guisos, estofados o frituras, que "estiran" artículos caros en más porciones. Revise los alimentos que ya tiene y crea una lista de lo que usted necesita comprar.

Construir hábitos que no añaden libras – cortar calorías saltarse comidas altas en grasas sólidas y azúcar añadido. Límite de carnes grasosas como las costillas, tocino y salchichas. Tortas, galletas, dulces y helados deberían ser dulces ocasionales. Utilice platos más pequeñas para ajustar la cantidad de alimentos que comes.

Administrar las calorías – beber agua con y entre las comidas. Niños y adultos toman unas 400 calorías diarias como bebidas — tomando agua potable puede ayudarle a manejar sus calorías.

Mantenerlo sano y saludable – trata de asar a la parrilla, asar, asar u hornear — no añaden grasa extra. Algunas carnes magras necesitan lenta, húmeda de cocción para ser tierno — pruebe una olla de cocción lenta para ellos. Evite empanar carne o pollo, que añade calorías.

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## **CNPP Focus Group Activity**

### **Moderator's Guide - Spanish**

Maximizar con alimentos nutritivos – dar a su cuerpo los nutrientes que necesita al comer una variedad de alimentos nutritivos, incluyendo granos enteros, proteínas magras, frutas y verduras, y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Comer menos alimentos altos en grasas sólidas, azúcares agregados y sodio (sal).

Servir porciones pequeñas – no es necesario deshacerse de todos los dulces y postres. Mostrar a los niños que una pequeña cantidad de golosinas puede recorrer un largo camino. Use pequeños cuencos y platos para estos alimentos. Pídales que compartan una barra de caramelo o dividir una grande de la Magdalena.

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## CNPP Focus Group Activity Moderator's Guide - Spanish

Nombre: \_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 15

Grupo #/ Ubicación: \_\_\_\_

### FOLLETO 1

Escriba las letras que corresponden a los 3 consejos que has encontrado más útiles para ti:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Escriba las letras que corresponden a los 3 consejos que has encontrado menos útiles para ti:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

**CNPP Focus Group Activity  
Moderator's Guide - Spanish**

Nombre: \_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 15

Grupo #/ Ubicación: \_\_\_\_

**FOLLETO 2**

Anota **hasta tres** cambios que sería más probable que agás acerca de que alimentos y bebidas escogerías para comer y beber.

---

---

---

---

---

---

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

**CNPP Focus Group Activity**  
**Moderator's Guide - Spanish**

---

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 120 minutes, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## APPENDIX C-2 CNPP FOCUS GROUP MODERATOR'S GUIDE - SPANISH

## CNPP Focus Group Activity Moderator's Guide - Spanish

### Orden de rotación de materiales a través de grupos de enfoque

Grupo #	Orden de concepto	Frases
1 y 13	1,2,3	Términos relacionados con calorías
2 y 14	4,5,6	Patrón de alimento dietético rutina
3 y 15	2,4,5	Términos relacionados con calorías
4 y 16	3,1,6	Patrón de alimento dietético rutina
5 y 17	5,3,1	Términos relacionados con calorías
6 y 18	6,4,2	Patrón de alimento dietético rutina
7 y 19	6,2,1	Términos relacionados con calorías
8 y 20	5,6,3	Patrón de alimento dietético rutina
9 y 21	4,1,2	Términos relacionados con calorías
10 y 22	3,5,4	Patrón de alimento dietético rutina
11 y 23	2,3,4	Términos relacionados con calorías
12 & 24	1,6,5	Patrón de alimento dietético rutina