

Encuesta sobre las porciones de la comida:

1. Si No ¿Tiene Ud. Una pesa para la comida?
2. Si No ¿Tiene usted tasa y cucharas de medir en el lugar donde sirve la comida?
3. Si No ¿Tiene un medidor(rulero) en la cocina?
4. Si No ¿Sabe usted cuantas onzas tiene el vaso que usualmente usa en la casa?
5. Si No ¿Sabe usted cuantas onzas tiene la tasa que normalmente usa en el trabajo?
6. Si No ¿Sabe usted cuantas onzas contienen las hamburguesas, pollo, o pescado Que normalmente come?
7. Si No ¿Usted cuenta el numero de fresas, cerezas, nueces, o papas fritas en su plato?
8. Si No ¿Sabe usted cuantas onzas tiene una onza de su queso favorito?
9. Si No ¿Lee usted las etiquetas para saber el tamaño y calorías de cada porción?
10. Si No ¿Compara usted las calorías de cada porción de las alternativas entre sus comidas favoritas?