

CUESTIONARIO DE NUTRICIÓN PARA MUJERES AMAMANTANDO/DESPUÉS DEL PARTO

Nombre: _____	Edad: _____
---------------	-------------

Favor de circular o escribir sus respuestas a las siguientes preguntas:

<p>1. ¿Cuándo es su siguiente cita con el doctor? _____ ¿Su doctor le habló acerca de la planificación familiar o el control de nacimiento? <i>Sí</i> <i>No</i></p> <p>2. ¿Cómo le va cuando amamanta a su bebé? <i>(mal)</i> 1.....2.....3.....4.....5 <i>(muy bien)</i></p> <p>3. ¿Cuáles de estos productos toma? <i>Vitaminas prenatales</i> <i>Pastillas con hierro</i> <i>Hierbas</i> <i>Laxantes</i> <i>Otros vitaminas/minerales</i> <i>Medicamentos sin prescripción médica (Tylenol, Aspirina, etc.)</i> <i>Ninguno</i> <i>Otros medicamentos</i> _____ <i>Remedios caseros (apunte)</i> _____</p> <p>4. ¿Cómo se siente ahora acerca de su peso? <i>No suficiente</i> <i>Está bien</i> <i>Demasiado</i></p> <hr/> <p>5. ¿Cuántas veces al día come? _____ <i>Comidas</i> _____ <i>Bocadillos</i></p> <p>6. ¿Cuántas veces <u>a la semana</u> come comidas rápidas o de restaurante? <i>Nunca</i> <i>1 a 2 veces</i> <i>3 a 4 veces</i> <i>5 o más veces</i></p> <p>7. ¿Está en alguna dieta especial? <i>Sí</i> <i>No</i> <i>Si sí, explique</i> _____</p> <p>8. ¿Hay algunos alimentos que limita, evita o no come? <i>Sí</i> <i>No</i> <i>Si sí, apunte</i> _____ _____</p> <p>9. ¿Qué es lo que come y toma en la mayoría de los días? ♦ <i>Agua</i> <i>Café</i> <i>Té</i> <i>Soda regular</i> <i>Soda de dieta</i> <i>Gatorade</i> ♦ <i>Jugo</i> <i>Kool Aid</i> <i>Alcohol</i> <i>Cerveza</i> <i>Vino</i> ♦ <i>Frutas</i> <i>Verduras</i> ♦ <i>Leche (Descremada/Baja en grasa/Entera)</i> <i>Queso</i> <i>Yogurt</i> <i>Requesón</i> <i>Pudín/Flan</i> ♦ <i>Carne</i> <i>Pollo</i> <i>Pavo</i> <i>Pescado</i> <i>Hotdogs</i> <i>Frijoles/Lentejas</i> <i>Crema de cacahuate</i> <i>Huevos</i> <i>Nueces</i> ♦ <i>Pan</i> <i>Cereales</i> <i>Tortillas</i> <i>Arroz</i> <i>Pasta</i> <i>Bolillos</i> <i>Galletas saladas</i> <i>Pan Dulce</i> ♦ <i>Dulces</i> <i>Galletas</i> <i>Pasteles</i> <i>Donas</i> <i>Helados</i> <i>Tostaditas</i> <i>Papas fritas</i> ♦ <i>Otros (apunte)</i> _____</p> <hr/> <p>10. ¿Cuáles palabras describen su estado de ánimo? <i>Muy contenta</i> <i>Está bien</i> <i>Cansada</i> <i>Deprimida</i> <i>Triste</i> <i>Tensa</i> <i>Enojada</i> <i>Otra</i> _____</p> <p>11. ¿Cuáles actividades físicas hace en la mayoría de los días? <i>Caminar</i> <i>Correr</i> <i>Bailar</i> <i>Deportes</i> <i>Andar en bicicleta</i> <i>Nadar</i> <i>Clase de ejercicio/gimnasio</i> <i>Cultivar un jardín</i> <i>Ninguna</i> <i>Otra (apunte)</i> _____</p> <p>12. ¿Alguna vez se ha quedado sin dinero o sin estampillas de comida para comprar alimentos? <i>Sí</i> <i>No</i></p> <p>13. ¿Qué preguntas tiene hoy sobre la nutrición y la salud? _____ _____</p>
--

For Staff Use Only (Para el uso del empleado de WIC)	
Date: _____	WIC Staff Name: _____
Participant WIC ID#: _____	Height: _____ Weight: _____