

## Alimentos Sanos en el Hogar

Por favor complete este cuestionario sobre cómo prepara y sirve la comida en su hogar. Esta no es una prueba y no hay respuestas correctas o incorrectas.

Date: \_\_\_\_\_ Client Number: \_\_\_\_\_

	Casi siempre	A veces	Casi nunca
1. Yo refrigero la carne, el pollo y el pavo fresco y los uso dentro de 5 días de haberlos comprado. Refrigero el pescado fresco y lo uso dentro de 1 o 2 días.			
2. Yo pongo la comida caliente que sobra en recipientes poco profundos en el refrigerador para enfriarlos.			
3. Yo descongelo carne, pollo, pavo y pescado congelado en el refrigerador.			
4. Yo guardo productos químicos como cloro y detergentes lejos de la comida y fuera del alcance de los niños.			
5. Me lavo las manos por 20 segundos con agua caliente y jabón antes de comer o tocar la comida.			
6. Yo lavo frutas y verduras frescas antes de comerlas o cocinarlas.			
7. Uso un termómetro para estar seguro/a de que he cocinado completamente la carne, la caza, el pollo, el pavo y el pescado.			
8. Cuando uso la microonda, cocino y recaliento los alimentos completamente.			
9. Después de cortar carne, pollo y pescado crudo, yo limpio la tabla de cortar con agua caliente y jabón y la enjuago con agua limpia.			
10. Yo pongo carne cocinada o asada en un plato limpio, no el plato que tenía la carne cruda.			
11. ¿Se sentía usted cómoda tomando las lecciones sobre los alimentos sanos en una computadora? Me sentía... _____ Cómoda _____ Más o menos cómoda _____ Incómoda			