



Name / Nombre:

Age / Años:

May we contact you in 1 year to help measure the long-term impacts of this program? If so, please share your email address or phone number. We will never share or sell your contact information.

¿Podríamos contactarlo en un año para ayudarnos a medir el impacto a largo plazo del programa? Si es así, compártanos su dirección de correo electrónico o su número de teléfono. Nunca compartiremos ni venderemos su información de contacto.

<p>Please fill in a circle for each question. Por favor complete un círculo para cada pregunta.</p>	<p>Never Nunca</p>	<p>1-2 times per week 1-2 veces por semana</p>	<p>3-4 times per week 3-4 veces por semana</p>	<p>5-6 times per week 5-6 veces por semana</p>	<p>Every day Todos los días</p>
<p>1. How many times per week do you cook at home? ¿Cuántas veces a la semana cocinas en casa?</p>					
<p>2. How many times per week do you eat the following? ¿Cuántas veces a la semana comes lo siguiente?</p>					
<p>Herbs and spices / Hierbas y especias</p>					
<p>Nuts and/or seeds / Nueces y/o semillas</p>					
<p>Whole grains / Granos enteros o cereales</p>					
<p>Beans / Frijoles</p>					
<p>Vegetables / Vegetales</p>					
<p>Fruits / Frutas</p>					
<p>Tubers like sweet potatoes or yuca Vegetales con raíz como camote o yuca</p>					
<p>Vegetarian-based meals Comida a base de plantas o vegetariana</p>					
<p>3. How often do you exercise per week? (including walking) ¿Con qué frecuencia haces ejercicio por semana? (incluyendo caminar)</p>					



4. After taking this class series, what comes to mind when you hear the phrase “Latin American heritage foods?”

Después de haber tomado esta clase cuando escucha “alimentos de la herencia latinoamericana” ¿Qué es lo primero que piensa?

5. What’s the most useful thing that you learned in this class series?

¿Qué es lo que más le sirvió y aprendió de este programa?

6. Has this class series changed the way you eat at all? If so, how?

¿De alguna manera este programa ha cambiado la forma en que usted normalmente come? Si es así como cambió?

7. Are history and heritage positive motivators for living and eating well?

¿Usted creó que la historia, la herencia y las tradiciones son motivos suficientes para vivir y comer saludable?

Yes / Si

No

8. What do you think about eating in more traditional ways?

¿Que piensa acerca de comer parecido a como lo hacían nuestros antepasados?

9. Did you cook any of the recipes at home? / ¿Cocinó algunas de las recetas en su propia casa?

Yucatan Bean And Pumpkin Seed Appetizer / Aperitivo de pepitas y habas de Yucatán

Chimichurri

Cucumber and Serrano Chile Salad with Mint / Ensalada de pepino, chile serrano y menta

Jicama Sticks with Chile and Lime / Jícama con chile y limón

Yuca with Garlic-Lime Sauce / Yuca con salsa de ajo y limón

Boniatillo (sweet potato dessert) / (pudín de papa dulce o camote)

Sautéed Quinoa with Swiss Chard / Quinoa salteada con acelgas

Wild Veggie Tostadas / Tostadas con vegetales

Avocado, Pineapple, and Watercress Salad / Ensalada de aguacate, piña y berros

Watermelon Gazpacho / Gazpacho de sandía

Chilean Carrot Salad / Ensalada de zanahoria chilena

Menestra (Ecuadorian lentil stew) / (sopa de lentejas ecuatoriana)

Porotos Granados (cranberry beans with corn and green beans) / (frijoles arándano con judías verdes y maíz)

Sikil Pak (Mayan Pumpkin Seed Dip) / (Dip de semilla de calabaza maya)

Amaranth Porridge / cereal de amaranto