

## Nutrición de WIC/ Evaluación de Salud – Mujeres Después de Parto

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Por favor complete las siguientes preguntas para ayudar al personal de WIC a comprender mejor sus necesidades.**

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos/bebidas usualmente come o bebe usted?

<p><b>Panes &amp; Granos:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Pan      <input type="checkbox"/> Fideos      <input type="checkbox"/> Arroz</p> <p><input type="checkbox"/> Panecillos      <input type="checkbox"/> Pasta      <input type="checkbox"/> Galletas</p> <p><input type="checkbox"/> Tortillas      <input type="checkbox"/> Cereal</p> <p>También como: _____</p> <p><b>Carne &amp; Proteínas:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Carne de res      <input type="checkbox"/> Carnes frías      <input type="checkbox"/> Salchicha</p> <p><input type="checkbox"/> Pollo      <input type="checkbox"/> Tofu      <input type="checkbox"/> Crema de maní</p> <p><input type="checkbox"/> Pescado      <input type="checkbox"/> Frijoles      <input type="checkbox"/> Carne de cerdo</p> <p>También como: _____</p> <p><b>Otras Bebidas:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Refrescos      <input type="checkbox"/> Té dulce      <input type="checkbox"/> Té sin azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> Jugo      <input type="checkbox"/> Café      <input type="checkbox"/> Bebida energética</p> <p>También bebo: _____</p>	<p><b>Verduras &amp; Frutas:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Brócoli      <input type="checkbox"/> Papas      <input type="checkbox"/> Plátanos</p> <p><input type="checkbox"/> Ejotes      <input type="checkbox"/> Maíz / Chicharos      <input type="checkbox"/> Naranjas</p> <p><input type="checkbox"/> Tomates      <input type="checkbox"/> Manzanas      <input type="checkbox"/> Bayas</p> <p>También como: _____</p> <p><b>Leche y Otros Productos Lácteos:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Leche de vaca      <input type="checkbox"/> Leche sin lactosa      <input type="checkbox"/> Yogurt</p> <p><input type="checkbox"/> Leche de soya      <input type="checkbox"/> Requesón      <input type="checkbox"/> Queso</p> <p>También como &amp; bebo: _____</p> <p><b>Otras Comidas:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Donas      <input type="checkbox"/> Mantequilla/margarina      <input type="checkbox"/> Salsa</p> <p><input type="checkbox"/> Pastel      <input type="checkbox"/> Papas Fritas      <input type="checkbox"/> Galletas</p> <p>También como: _____</p>
--	--

- |   |  |
|---|--|
| <p>2. ¿Está amamantando actualmente? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No<br/>¿Cómo va la lactancia? _____</p> <p>3. ¿Está bajo una dieta especial o a dieta para bajar de peso? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>4. ¿Ha usado inanición, pastillas de dieta, laxantes o vómito como método para bajar de peso en los últimos 12 meses? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>5. ¿Alguna vez ha tenido una cirugía bariátrica? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>6. ¿Se estriñe seguido o tiene problemas para defecar? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>7. ¿Cuántos vasos de agua bebe diariamente? _____ vasos</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia está físicamente activa? _____X por semana</p> <p>9. ¿Toma vitaminas o minerales diariamente? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No<br/>¿El suplemento contiene yodo? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé<br/>¿Toma suplementos herbales o botánicos? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>19. ¿Qué problemas de salud tiene?<br/>_____</p> <p>20. Si pudiera desear un hábito saludable para usted en los próximos seis meses, ¿cuál sería?<br/>_____<br/>_____</p> | <p>10. ¿Come o se le antojan artículos no alimenticios como el barro, restos de pintura, tierra o hielo? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>11. ¿Siente que tiene suficiente comida para alimentar a su familia? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>12. ¿Su último bebé pesó 5 libras 8 onzas o menos al nacer? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>13. ¿Su último bebé pesó 9 libras o más al nacer? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>14. ¿Su último bebé tiene un defecto congénito como defecto del tubo neural, paladar hendido o labio leporino? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>15. ¿Su último bebé nació antes de lo estimado? <input type="checkbox"/> Sí, _____ semanas <input type="checkbox"/> No</p> <p>16. ¿Tuvo diabetes gestacional o preeclampsia con algún embarazo? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>17. En su embarazo más reciente, ¿tuvo un aborto espontáneo, o la muerte de un feto ≥ 20 semanas (dado a luz un bebé sin vida), o un bebé que falleció durante los primeros 28 días de vida? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>18. ¿Ha hablado con su médico sobre las opciones de planificación familiar (anticonceptivos)? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> |
|---|--|

**Esta institución provee igualdad de oportunidades para todos.**

Below are suggested questions to facilitate WIC discussion.

- How are you feeling today? *(Assess for 'baby blues'/depression, postpartum support, appetite, skipping meals [concern about adequate calories & nutrients])*
- What are your mealtimes like? *(Assess environment [TV, phones, tablets at table], family meals, timing of meals, pattern [3 meals/2-3 snack], intake changes, intolerances, any special dietary needs, food preparation [who prepares, fast food/wk])*
- What would you like to change about your eating? Activity level?
- Is there anything you would like to eat more or less of?
- If breastfeeding, how is breastfeeding going? *(Assess support system, nipple pain, latch, milk expression/pumping)*
- Do you ever have a hard time chewing or eating certain foods? *(tooth loss, impaired ability to eat, oral health)*
- What has been helpful at this visit?

**Esta institución provee igualdad de oportunidades para todos.**