

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Cuestionario sobre Alimentación

Antes de contestar el cuestionario por favor, **lea detenidamente** las preguntas y las distintas opciones de respuesta. En la mayor parte de los casos para contestar sólo debe de marcar una casilla (). En las preguntas que así lo indican, puede marcar varias opciones.

Responda el cuestionario pensando en lo que normalmente suele hacer el niño o la niña que ha llevado este cuestionario a casa, aunque otros miembros de la familia tengan costumbres diferentes.

Sean sinceros en sus respuestas. Su colaboración es muy valiosa.

Agradecemos sinceramente su ayuda

1. Su hijo/a, el que ha llevado este cuestionario a casa, es:

- Una niña
- Un niño

2. ¿Cuántos años tiene su hijo/a?

--	--

3. ¿Suele consumir su hijo/a alimentos o bebidas entre horas, fuera de las comidas principales?

- No
- Si

4. ¿Qué tipo de alimentos o bebidas suele consumir su hijo/a entre horas? Puede marcar más de una casilla.

- Bollería industrial (pastelitos, bollos, rosquillas, etc.)
- "Chuches" (gominolas, regaliz, piruletas, caramelos con palo...)
- Aperitivos salados, tipo patatas chips, gusanitos, etc.
- Pipas de girasol, maíz tostado y similares
- Bombones, chokolatinas, etc.
- Refrescos
- Zumos envasados
- Agua embotellada
- Fruta
- Bocadillo preparado en casa
- Otros

5. ¿Con qué frecuencia suele beber refrescos su hijo/a?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2-4 días a la semana
- 5-6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día

6. ¿Con qué frecuencia suele comer su hijo/a aperitivos salados, tipo patatas chips, gusanitos?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2- 4 días a la semana
- 5- 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día

7. ¿Con que frecuencia suele consumir su hijo/a "chuches" (gominolas, regaliz, piruletas, caramelos con palo..?)

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2- 4 días a la semana
- 5- 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día

8. ¿Con qué frecuencia suele comer su hijo/a productos de bollería industrial (pastelitos, bollos, etc.)?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2- 4 días a la semana
- 5- 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día

9. ¿Con qué frecuencia suele consumir su hijo/a productos del tipo pipas de girasol, maíz tostado y similares?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2- 4 días a la semana
- 5- 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día

10. ¿Con que frecuencia suele consumir su hijo/a bombones, chokolatinas, etc.?

- Nunca
- Menos de 1 vez a la semana
- 1 día a la semana
- 2- 4 días a la semana

- 5- 6 días a la semana
- Todos los días, 1 vez al día
- Todos los días, 2 veces al día
- Todos los días, más de 2 veces al día

11. ¿Dispone su hijo/a de alguna cantidad de dinero para sus gastos, por ejemplo, en chucherías, dulces, cromos, etc.?

- No
- Si

12. ¿Aproximadamente, a la semana de cuánto dinero dispone su hijo/a para sus gastos?

- Nada. Nunca lleva dinero
- Menos de 1 euro a la semana
- Entre 1y 2 euros a la semana
- Entre 3 y 4 euros a la semana
- Entre 5 y 6 euros a la semana
- Entre 7 y 8 euros a la semana
- Entre 9 y 10 euros a la semana
- Más de 10 euros a la semana

13. ¿Generalmente, dónde suele realizar su hijo la comida principal los días de colegio?

- En casa.
- En el comedor escolar.
- En casa de los abuelos.
- En casa de algún familiar o amigo.
- En un bar o restaurante.

14. Señale cuáles de las siguientes comidas del día suele hacer su hijo/a normalmente. Marque una **X** en la casilla correspondiente.

Ración del día	SI	NO	A VECES
13.1 Desayuno			
13.2 Media mañana			
13.3 Comida			
13.4 Merienda			
13.5 Cena			
13.6 Recena			

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Cuestionario sobre Alimentación

15. En esta última parte del cuestionario, queremos que piense en **lo que normalmente suele comer su hijo/a**. Por ejemplo, piense en lo que ha comido **durante el mes pasado**. Le pedimos que, para cada uno de los alimentos que figura en la lista, responda en primer lugar si su hijo/a lo consume habitualmente marcando una **X** debajo de la casilla “**SI**” o de la casilla “**NO**”, según corresponda. En los alimentos en los que haya contestado **SI**, indique **con qué frecuencia**, marcando una **X** según la frecuencia con que los consume habitualmente: “**Una o más veces, todos los días**” ó “**Una o más veces, todas las semanas**” ó “**Una o más veces al mes**”. Marque **SOLAMENTE una de las tres casillas**.

Alimentos	¿Consume su hijo/a este alimento habitualmente		¿Con qué frecuencia consume su hijo/a este alimento habitualmente?		
	SÍ	NO	Una o más veces, todos los días	Una o más veces, todas las semanas	Una o más veces al mes
Leche					
Yogur					
Queso					
Huevos					
Carnes:					
Tertera, buey...					
Pollo, pavo...					
Cordero					
Otro tipo de carne					
Fiambres:					
Jamón York					
Jamón serrano					
Chorizo, salchichón					
Otro tipo de fiambre					
Pescados					
Verduras cocidas:					
Acelgas, espinacas					
Coliflor					
Calabacín					
Otros tipo de verdura					

Alimentos	¿Consumes su hijo/a este alimento habitualmente		¿Con qué frecuencia consume su hijo/a ese alimento habitualmente?		
	SÍ	NO	Una o más veces todos los días	Una o más veces todas las semanas	Una o más veces al mes
<u>Verduras crudas:</u>					
Lechuga, escarola, endibias					
Tomate					
Otro tipo de verdura cruda					
<u>Patatas</u>					
<u>Legumbres:</u>					
Lentejas					
Garbanzos					
Otro tipo de legumbres					
<u>Frutas:</u>					
Manzana					
Melocotón					
Pera					
Plátano					
Naranja, mandarina					
Zumo de fruta exprimido en casa					
<u>Arroz</u>					
<u>Pasta</u> (macarrones, espagueti...)					
<u>Pan</u>					
Galletas					
Bollería					
Azúcar					
Chocolate					
Refrescos					
Zumos envasados					

Muchas gracias por su colaboración