

Como comemos

¡Hola!

Desde la **Universidad de Cádiz y la Escuela Andaluza de Salud Pública** estamos estudiando la **alimentación de los niños y las niñas de tu edad en la provincia de Cádiz**. Te vamos a preguntar sobre lo que comes, la actividad física que haces y cómo te sientes.

No se trata de un examen, no hay respuestas buenas ni malas. Sólo tienes que dar tu opinión y contestar sobre lo que haces. Como **es anónimo**, nadie va a saber cuáles son tus respuestas.

¿Qué tienes que hacer?

- ✓ Lee atentamente cada pregunta y preguntanos si no la entiendes bien.
- ✓ Responde la verdad, es importante.
- ✓ Si te equivocas puedes cambiar la respuesta. ¿Cómo? Táchala y marca la nueva.

Son 64 preguntas en esta encuesta.

¡Muchas gracias por participar!

Código: Antes de empezar, **por favor escribe el código que te han dado** para ésta encuesta. Recuerda que tendrás que utilizarlo otra vez, para la segunda parte.

Por favor, escribe aquí: **Código:**

Datos personales

Para empezar, queremos saber algunas cosas sobre ti.

1. Por favor, elige el año en que naciste.

- ☐ 2008
- ☐ 2009
- ☐ 2010
- ☐ 2011



2. ¿Eres un chico o una chica?

- ☐ Chico
- ☐ Chica



3. ¿Cuántas personas viven en tu casa? Incluyéndote a ti.

- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ Más de 10



Datos familiares

4. ¿Con quién vives en tu casa? Señala todas las personas que viven contigo.

Por favor, marque *las opciones* que correspondan:

- ☐ Madre
- ☐ Padre
- ☐ Pareja de la madre
- ☐ Pareja del padre
- ☐ Abuela
- ☐ Abuelo
- ☐ Hermano/s
- ☐ Hermana/s
- ☐ Familia de acogida
- ☐ Centro o residencia de acogida
- ☐ Otra/s persona/s:

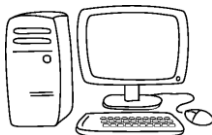


5. En tu casa, ¿Tienes un dormitorio solo para ti? Por favor, seleccione **sólo una** de las siguientes opciones:

- ☐ Sí
- ☐ No

6. ¿Cuántos ordenadores tenéis en tu familia? Por favor, seleccione **sólo una** de las siguientes opciones:

- ☐ Ninguno
- ☐ Uno
- ☐ Dos
- ☐ Más de dos



7. ¿Tiene tu familia coche propio o furgoneta? Por favor, seleccione **sólo una** de las siguientes opciones:

- ☐ No
- ☐ Sí, uno
- ☐ Sí, dos o más.



8. Durante los últimos 12 meses, ¿Cuántas veces saliste de vacaciones con tu familia?

Por favor, seleccione **sólo una** de las siguientes opciones:

- ☐ Nunca
- ☐ Una vez
- ☐ Dos veces
- ☐ Más de dos veces



Comidas diarias

Ahora te vamos a preguntar sobre lo que comes.

9. ¿Qué comidas haces todos los días? Por favor, marca *las opciones* que correspondan:

- ☐ Desayuno (antes de empezar las clases)
- ☐ Desayuno a media mañana. Recreo
- ☐ Comida del mediodía
- ☐ Merienda
- ☐ Cena
- ☐ Antes de acostarte

10. Cuando te saltas el desayuno, ¿Te cuesta atender en la clase? Por favor, marca **sólo una**:

- ☐ Sí
- ☐ No

11. ¿Con quién sueles desayunar normalmente? Por favor, marque *las opciones* que correspondan:

- ☐ Madre
- ☐ Pareja de la madre
- ☐ Padre
- ☐ Pareja del padre
- ☐ Hermanos/as
- ☐ Abuelo/a
- ☐ Compañeros de escuela o de comedor escolar
- ☐ Amigos
- ☐ Nadie
- ☐ Otro:

12. ¿Con quién sueles comer a mediodía normalmente? Por favor, marque *las opciones* que correspondan:

- ☐ Madre
- ☐ Pareja de la madre
- ☐ Padre
- ☐ Pareja del padre
- ☐ Hermanos/as
- ☐ Abuelo/a
- ☐ Compañeros de escuela o de comedor escolar
- ☐ Amigos
- ☐ Nadie
- ☐ Otro:



13. ¿Con quién sueles merendar normalmente? Por favor, marque *las opciones* que correspondan:

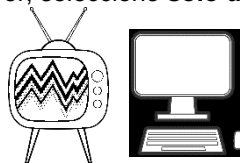
- ☐ Madre
- ☐ Pareja de la madre
- ☐ Padre
- ☐ Pareja del padre
- ☐ Hermanos/as
- ☐ Abuelo/a
- ☐ Compañeros de escuela o de comedor escolar
- ☐ Amigos
- ☐ Nadie
- ☐ Otro:

14. ¿Con quién sueles cenar normalmente? Por favor, marque *las opciones* que correspondan:

- ☐ Madre
- ☐ Pareja de la madre
- ☐ Padre
- ☐ Pareja del padre
- ☐ Hermanos/as
- ☐ Abuelo/a
- ☐ Compañeros de escuela o de comedor escolar
- ☐ Amigos
- ☐ Nadie
- ☐ Otro:

15. ¿Cenas viendo la televisión o de una pantalla (móvil, ordenador, Nintendo®, PlayStation®, Xbox®, GameBoy®, etc.)? Por favor, seleccione **sólo una** de las siguientes opciones:

- ☐ Siempre o casi siempre
- ☐ Muchas veces (3 o más veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (menos de 3 veces a la semana)
- ☐ Nunca o casi nunca



16. ¿Sueles beber agua mientras comes y cenas? Por favor, marca **sólo una** respuesta:

- ☐ Siempre o casi siempre
- ☐ Muchas veces (3 o más veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (menos de 3 veces a la semana)
- ☐ Nunca o casi nunca



Desayuno

17. ¿Desayunas sentado o sentada en la mesa? Por favor, marca sólo una respuesta:

- ☐ Siempre o casi siempre
- ☐ Muchas veces (3 o más veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (menos de 3 veces a la semana)
- ☐ Nunca o casi nunca



18. Todos o casi todos los días, ¿Desayunas antes de ir a la escuela? Por favor, marca sólo una respuesta:

- ☐ Sí
- ☐ No

19. Señala todos los alimentos que sueles desayunar, aunque no comas todos cada día.

Por favor, *marca las opciones* que correspondan:

- ☐ Leche sola
- ☐ Leche con cacao, descafeinado, café, batidos
- ☐ Yogur, yogur líquido, Actimel®
- ☐ Pan, bocadillo, tostada
- ☐ Pan de molde (Bimbo®, pan árabe, tortitas)
- ☐ Cereales de desayuno
- ☐ Bollería o Pastas (galletas, croissants, suizos, donuts®, magdalenas, ensaimadas)
- ☐ Fruta (manzana, pera, naranja, mandarina, plátano etc.)
- ☐ Zumo
- ☐ Refrescos (Coca-cola®, Fanta®, Seven Up®, Sunny Delight®, Nestea®, etc.)
- ☐ Otros alimentos, indica cuáles:



20. ¿Qué alimentos sueles llevar para el recreo la mayoría de los días? Por favor, marca *las opciones* que correspondan:

- ☐ Leche sola
- ☐ Leche con cacao, descafeinado, café, batidos
- ☐ Yogur, yogur líquido, Actimel®
- ☐ Pan, bocadillo, tostada
- ☐ Pan de molde (Bimbo®, pan árabe, tortitas)
- ☐ Cereales de desayuno
- ☐ Bollería o pastas (galletas, croissants, suizos, donuts®, magdalenas, ensaimadas)
- ☐ Fruta (manzana, pera, naranja, mandarina, plátano etc.)
- ☐ Zumo
- ☐ Refrescos (Coca-cola®, Fanta®, Seven Up®, Sunny Delight®, Nestea®, etc.)
- ☐ Otros alimentos, indica cuáles:

Alimentos que comes y que te gustan

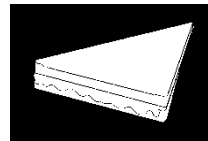
Ahora te vamos a preguntar por diferentes alimentos y te pedimos que nos digas *cuándo comes cada uno* y *si te gustan algunos de ellos*. No importa si no te acuerdas bien.

21. ¿Cuándo comes pan (barra, tostada, bocadillo)? Por favor, marca sólo **una** de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

22. ¿Cuándo comes pan de molde (pan Bimbo®, pan de pita, tortitas, picos etc.)? Por favor, marca sólo **una** de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca



23. ¿Cuándo comes cereales de desayuno? Por favor, marca solo **una**:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

24. ¿Cuándo comes patatas (sin contar las patatas de bolsa o fritas)? Por favor, marca sólo **una**:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

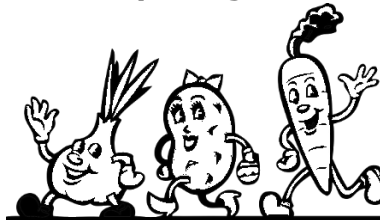
25. ¿Cuándo comes arroz o pasta (macarrones, espaguetis, fideos, cuscús, etc.)?

Por favor, marca sólo **una**:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

26. ¿Cuándo comes verduras crudas o ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, pepino, etc.)? Por favor, marca sólo **una**:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca



27. ¿Cuántas veces al día comes verduras crudas o ensalada? Por favor, marca sólo **una**:

- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Más de dos veces al día

28. ¿Te gustan las verduras crudas o la ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, pepino, etc.)? Por favor, selecciona sólo **una** respuesta:

- ☐ Sí
- ☐ No

29. ¿Cuándo comes verduras cocinadas (espinacas, berenjenas, calabacín, judías verdes, etc.)? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca



30. ¿Cuántas veces al día comes verduras cocinadas? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Más de dos veces al día

31. ¿Te gustan algunas verduras cocinadas (espinacas, berenjena, calabacín, etc.)?

Por favor marca sólo una:

- ☐ Si
- ☐ No

32. ¿Cuándo comes fruta (manzana, pera, naranja, plátano, etc.)? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

33. ¿Cuántas veces al día comes fruta? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Más de dos veces al día



34. ¿Te gusta la fruta? Por favor, marca sólo una de las siguientes opciones:

- ☐ Si
- ☐ No



35. ¿Cuándo bebes leche sola? Selecciona una de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca



36. ¿Cuándo bebes leche con cacao, batidos, descafeinado? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

37. ¿Cuándo comes yogurt, yogurt líquido o Actimel®? Por favor, marca sólo una de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

38. ¿Cuándo comes queso? Por favor, marca sólo una de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

39. ¿Cuándo comes pescado (merluza, sardinas, etc.)? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

40. ¿Cuándo comes carne roja (ternera, cerdo, cordero, hamburguesas...)?

Por favor, marca sólo una respuesta:

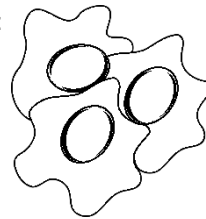
- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

41. ¿Cuándo comes carne blanca (pollo, pavo, conejo)? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

42. ¿Cuándo comes huevos? Por favor, selecciona sólo una:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca



43. ¿Cuándo comes legumbres (judías o alubias, garbanzos, lentejas, guisantes, habas)?

Por favor, marca sólo una de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

44. ¿Cuándo comes frutos secos (almendras, avellanas, nueces, pistachos, cacahuètes, etc.)?

Por favor, marca sólo una:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

45. ¿Cuándo comes postres lácteos (flan, natillas, arroz con leche, helados, etc.)?

Selecciona sólo una:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

46. ¿Cuándo comes bollería o dulces (galletas, croissants, magdalenas, donuts ®)?

Por favor, marca sólo **una**:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

47. ¿Cuándo comes chucherías dulces (caramelos, chicles, gominolas, chocolatinas, etc.)?

Por favor, marca sólo **una** de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca



48. ¿Cuándo comes patatas de bolsa, gusanitos, Doritos®, etc.? Por favor, marca sólo **una**:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

49. ¿Cuándo comes embutido (jamón serrano, salchichón, chorizo, salchicha, mortadela, beicon, etc.)? Por favor, marca sólo **una** de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

50. ¿Cuándo bebes zumo de fruta envasado? Por favor, selecciona sólo **una** de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

51. ¿Cuándo bebes refrescos (Fanta®, Sunny Delight®, Coca-Cola®, Nestea®, Aquarius®, Seven Up®)? Por favor, marca sólo **una** de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o 4 veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (1 o 2 veces a la semana)
- ☐ Casi nunca (alguna vez al mes)
- ☐ Nunca

Comer fuera de casa

52. Si comes en el comedor ¿Te acabas la comida que sirven en la escuela? Por favor, marca sólo **una** de las siguientes opciones:

- ☐ Siempre
- ☐ Muchas veces
- ☐ Pocas veces
- ☐ Nunca

53. Si comes en el comedor, ¿Te gusta la comida que sirven en la escuela? Por favor, seleccione sólo **una** de las siguientes opciones:

- ☐ Si
- ☐ No

54. ¿Cuántas veces vas a un establecimiento de comida rápida? (McDonalds®, Burger King®, Kentucky®, Telepizza®, Doner Kebab, Frankfurt, etc.). Por favor, marca sólo una de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o más veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (menos de 3 veces a la semana)
- ☐ Nunca



55. ¿Cuántas veces vas a comer a un restaurante? No tengas en cuenta los establecimientos de comida rápida de la pregunta anterior. Elige una respuesta.

- ☐ Todos los días
- ☐ Muchas veces (3 o más veces a la semana)
- ☐ Pocas veces (menos de 3 veces a la semana)
- ☐ Nunca

56. ¿Te gusta probar nuevos alimentos? Por favor, seleccione sólo una de las siguientes opciones:

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Qué piensas sobre los alimentos?

Las preguntas que hacemos ahora *son sobre lo que sientes y piensas*, aunque no sea lo que haces siempre.

57. De todos estos grupos de alimentos, ¿De cuáles deberías comer MÁS raciones cada día?

Por favor, selecciona sólo una de las siguientes opciones:

- ☐ Pan, cereales, arroz, pasta
- ☐ Productos lácteos (leche, yogur, queso)
- ☐ Bollería (galletas, croissants, etc.), Golosinas
- ☐ Fruta
- ☐ Carne, pescado, huevos, frutos secos
- ☐ Verduras
- ☐ No lo sé

58. De todos estos grupos de alimentos, ¿De cuáles deberías comer MENOS raciones cada día? Marca sólo una:

- ☐ Pan, cereales, arroz, pasta
- ☐ Productos lácteos (leche, yogur, queso)
- ☐ Bollería (galletas, croissants, etc.), Golosinas
- ☐ Fruta
- ☐ Carne, pescado, huevos, frutos secos
- ☐ Verduras
- ☐ No lo sé

59. ¿Cuántas veces al día deberías comer fruta y verduras? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Ninguna vez
- ☐ 1 vez
- ☐ 2 veces
- ☐ 3 veces
- ☐ 4 veces
- ☐ 5 veces
- ☐ No lo sé



60. Lo que comes ¿Puede hacer que tengas una enfermedad cuando seas mayor? (del corazón, cáncer, etc.) Por favor, marca sólo una:

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No lo sé

61. La gente que pesa más de lo que debería ¿Puede tener más problemas de salud que otras personas? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No lo sé

¿Qué opinas sobre la comida?

62. ¿Piensas que los alimentos que comes son buenos para tu salud? Por favor, marca sólo una:

- ☐ Todos
- ☐ Muchos
- ☐ Pocos
- ☐ Ninguno



63. En nuestros barrios y pueblos hay recursos o actividades que nos dan bienestar y facilitan mantener una alimentación saludable.

Indica un recurso de tu barrio o pueblo que facilita mantener una alimentación saludable.

Situaciones especiales

64. Si tu alimentación es distinta a la de tus compañeros y compañeras por alguna de éstas razones, márcalas por favor. Puedes elegir varias:

- ☐ Soy vegetariano (no como carne ni pescado)
- ☐ No como carne de cerdo
- ☐ Tengo alergia al gluten (no puedo comer pan o pasta)
- ☐ Soy intolerante a la lactosa (no puedo beber leche)
- ☐ Tengo alergia a los frutos secos
- ☐ Otras. ¿Cuáles?:

¡Ya has terminado!



¡Saludos y gracias por completar esta encuesta!