

ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

NOMBRES: _____ APELLIDOS: _____ COD. _____

GRADO: _____ SEXO: _____ EDAD: _____

PESO: _____ Kg. TALLA: _____ cm. IMC: _____ (IMC=PESO/TALLA²)

1. ¿Cuántas personas integran tu núcleo familiar?

Papá _____ Mamá _____ Hermanos _____ Otros _____

2. ¿Cuántas personas trabajan en casa? _____

3. ¿Cuál es el ingreso económico mensual de tu familia? _____

4. ¿Cuánto dinero inviertes en tu alimentación? _____

5. ¿Cuáles son los alimentos que consumes al desayuno? _____

6. ¿Cuáles son los alimentos que consumes al almuerzo? _____

7. ¿Cuáles son los alimentos que consumes a la comida? _____

8. Indique a qué hora normalmente

○ Desayunas: _____

○ Almuerzas: _____

○ Cenas: _____

○ Tomas otras comidas: _____

9. ¿Qué otros alimentos consumes en forma frecuente u ocasional, por fuera de las comidas?

10. Indica en número de vasos la cantidad de líquido que ingieres al día _____

11. ¿Consultas normalmente por el valor nutricional, la composición química y biológica de los alimentos que consumes frecuentemente? SI__ NO__

12. ¿De quienes recibes consejos de cómo alimentarte? _____

13. ¿Habitualmente tu familia consulta sobre tu estado nutricional? SI__ NO__

14. ¿Cuestionas o criticas las propagandas que te invitan a consumir alimentos, presentados en los medios de comunicación? SI__ NO__

15. Nombra cinco alimentos de tu preferencia _____

16. ¿En el descanso habitualmente que consumes? _____

17. Teniendo en cuenta los parámetros anteriores indaga a tus padres y abuelos sobre cómo era su alimentación y anéxanos la información.