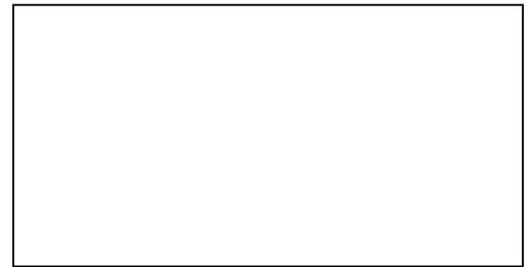


## 12. Cuestionario VIOQUE sobre la DIETA del NIÑO/A



Fecha: \_\_\_\_\_

A rellenar preferentemente por la madre.

Marca quien ha rellenado el cuestionario: Madre  Padre  Otros (especifica): \_\_\_\_\_

Vamos a preguntarle nuevamente, mediante este cuestionario por la dieta de su hijo/a, este nuevo cuestionario nos va a permitir validar determinadas preguntas relativas a la dieta de su hijo/a recogidas en el cuestionario 2 (padres sobre el niño/a). Recuerde que debe contestar las preguntas en relación a la dieta que ha seguido su hijo/a a lo largo del último año.

| ¿Ha cambiado la dieta de su hijo/a desde la visita a los 8 años?   | ① nada ② poco ③ bastante ④ mucho ⑤ no sabe/no contesta |                   |                 |                   |                   |                 |                   |                   |    |    |
|--|--|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|----|----|
| <b>LEER Y RELLENAR LA INFORMACION PARA CADA ALIMENTO. Leer instrucciones y dar ejemplos ilustrativos*</b>  |  |                   |                 |                   |                   |                 |                   |                   |    |    |
| * Indicar <b>cuantas veces como media</b> se toma la cantidad indicada en el año previo a la entrevista. Tener en cuenta las veces que se toma el alimento solo y cuando se añade en otros platos. Si no se indica de otra forma, las porciones o platos son de tamaño pequeño-mediano, pero si la madre/padre indica que su hijo/a toma una cantidad mayor o menor, adaptar la respuesta subiendo o bajando la frecuencia de consumo. |  |                   |                 |                   |                   |                 |                   |                   |    |    |
| <b>ALIMENTOS y GRUPOS DE ALIMENTOS</b>   | Nunca<br>ó <1<br>mes                                   | 1-3<br>por<br>mes | 1<br>por<br>sem | 2-4<br>por<br>sem | 5-6<br>por<br>sem | 1<br>por<br>día | 2-3<br>por<br>día | 4-5<br>por<br>día | 6+ | 6+ |
| <i>Sí no se indica de otra forma considerar plato o ración pequeño-mediana.</i>  |  |                   |                 |                   |                   |                 |                   |                   |    |    |
| 1. Lácteos enteros: Leche, yogurt y batidos (azucarados, sabores, líquidos) 1 vasito o unidad  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 2. Lácteos semi-, desnatados o enriquecidos: Leche, yogurt ( 1 vasito o unidad)  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 3. <i>Petit suisse</i> , natillas, flan, helado de crema: (unidad , vasito, bola pequeña)  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 4. Queso blando, cremoso, semi-, curado, requesón, fresco (una loncha, trozo o ración bocadillo).  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 5. Huevo de gallina frito, revuelto, cocido, en tortillas o en otros platos o recetas (unidad)   | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 6. Pollo o pavo (pieza pequeña, incluida hamburguesas o <i>nuggets</i> de pollo)   | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 7. Ternera, cerdo o cordero: filete, hamburguesa, longaniza, en guisos y pastas (unidad o ración pequeña)  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 8. Salchichas, <i>Frankfurts</i> y similares (1 pequeña)   | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 9. Embutidos, fiambres: Salchichón, chorizo, <i>fuet</i> , salami, chópéd (ración bocadillo o unidad pequeña)  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 10. Jamón serrano o york (una loncha pequeña o ración de bocadillo)  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 11. Pescado blanco frito o cocinado: merluza, lenguado, dorada (1 plato o ración pequeña)  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 12. Pescado azul grande: pez espada, atún (filete, plato, porción o filete pequeño)  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 13. Pescado azul pequeño-mediano: boquerón, sardina, caballa, salmón (plato o ración pequeña)  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |
| 14. Conservas: atún, bonito, sardinas, caballa (lata pequeña)  | ①  | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨  |    |

|   |                      |                   |                 |                   |                   |                 |                   |                   |                  |
|---|----------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 15. Calamares, sepia, pulpo, mariscos, berberechos, almejas, mejillones y similares (½ ración o ½ lata)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 16. Derivados de pescado: delicias de pescado, muslitos de mar, palitos de cangrejo (dos unidades)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 17. Verdura cruda: lechuga, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria... (un plato o ración pequeña)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 18. Verdura cocinada o en puré: calabaza, berenjena, calabacín, judía verde, espinacas, zanahoria, col, coliflor, brócoli (plato o ración pequeña). | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 19. Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas, guisantes (plato o ración pequeña o 4 cucharadas)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 20. Naranjas (1 unidad o exprimida en zumo = 1 vasito)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 21. Otras frutas: manzana, plátano, pera, sandía, melón, melocotón, kiwi, fresas, cerezas (unidad pequeña o plato pequeño de postre)                | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 22. Frutos secos: almendras, cacahuetes, pipas girasol, piñones, nueces (1 puñado o bolsa pequeña)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
|   | Nunca<br>ó <1<br>mes | 1-3<br>por<br>mes | 1<br>por<br>sem | 2-4<br>por<br>sem | 5-6<br>por<br>sem | 1<br>por<br>día | 2-3<br>por<br>día | 4-5<br>por<br>día | 6+<br>por<br>día |
| 23. Pan blanco (pieza pequeña para bocadillo, 2 rebanadas de molde o 3-4 palitos)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 24. Pan integral (pieza pequeña de bocadillo o 2 rebanadas de molde)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 25. Cereales desayuno -todo tipo: chocolate, azucarados, integrales (un puñado, 3 cucharadas soperas)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 26. Patatas fritas o cocinadas caseras (guarnición o ración pequeña)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 27. Patatas fritas tipo <i>McDonald/Burger King</i> , congeladas o bolsita de patatas (1 ración o bolsita pequeña)                                  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 28. Arroz, pasta y maíz cocinado o en ensaladas (1 plato pequeño, 4 cucharadas pequeñas)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 29. Galletas y bollería - <i>donuts, croissants</i> , pasteles, tartas (2 galletas Maria, unidad o porción pequeña)                                 | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 30. Galletas y bollería con rellenos de chocolate -ej. <i>Bollicao</i> (2 galletas; unidad o porción pequeña)                                       | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 31. Chocolates, bombones y cremas de chocolate -ej. <i>Nocilla</i> (unidad pequeña, untada bocadillo o rebanada)                                    | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 32. Chocolate en polvo, <i>Cola-cao</i> y similares (una cucharada postre)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 33. Azúcar, miel, mermeladas, caramelos y chucherías (1 cucharada de postre o unidad)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 34. Aceite de oliva añadido en la mesa a ensalada, pan y a platos (1 cucharada soperas)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 35. Otros aceites grasas vegetales (añadido en mesa): girasol, maíz (1 cucharada soperas)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 36. Mantequilla o margarina añadida al pan o comida (1 cucharada de postre, <i>minibrick</i> o 2 untadas)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 37. Mayonesa (o <i>alioli</i> ), en ensaladas, ensaladillas y otros platos (1 cucharada)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 38. Ketchup (1 cucharada)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 39. Salsa de tomate frito añadida a platos: huevo, pastas, etc (2-3 cucharadas)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 40. Sal añadida a los platos en la mesa (1 pizca de salero o pellizco con dos dedos)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 41. Pizza, croquetas, empanadillas y similares (1 ración pequeña o 2 unidades pequeñas)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 42. Refrescos azucarados de cola, naranja o limón (uno pequeño)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 43. Refrescos sin azúcar, bajos en calorías, <i>light</i> , de cola, naranja o limón (uno pequeño)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 44. Zumos de frutas envasados (1 vasito o <i>brick</i> pequeño)   | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 45. Agua del grifo (un vasito)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |
| 46. Agua embotellada (un vasito)  | ①                    | ②                 | ③               | ④                 | ⑤                 | ⑥               | ⑦                 | ⑧                 | ⑨                |

## PREGUNTAS SOBRE HÁBITOS DIETÉTICOS

1. Durante el último año, ¿ha tomado tu hijo/a suplementos de vitaminas o minerales?

NO  SI

|                                 | Nombre comercial y presentación | Dosis semanal dosis/sem. | Pauta habitual de uso (en el año) |         |         |         |           | ¿Sigue tomándolo? |      | Si no, fecha de finalización (MM/AAAA) |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|---------|---------|---------|-----------|-------------------|------|--|
|                                 |                                 |                          | ① <1 mes                          | ② 1-3 m | ③ 4-6 m | ④ 7-9 m | ⑤ 10-12 m | 1 Sí              | 2 No | ___/___                                |
| a. Preparados de Calcio/ Vit. D | _____                           | _____                    | ①                                 | ②       | ③       | ④       | ⑤         | 1 Sí              | 2 No | ___/___                                |
| b. Preparados de hierro         | _____                           | _____                    | ①                                 | ②       | ③       | ④       | ⑤         | 1 Sí              | 2 No | ___/___                                |
| c. Multivitaminas               | _____                           | _____                    | ①                                 | ②       | ③       | ④       | ⑤         | 1 Sí              | 2 No | ___/___                                |
| d. Otros suplementos            | _____                           | _____                    | ①                                 | ②       | ③       | ④       | ⑤         | 1 Sí              | 2 No | ___/___                                |
| Especificar marca o tipo        | _____                           | _____                    | ①                                 | ②       | ③       | ④       | ⑤         | 1 Sí              | 2 No | ___/___                                |

2. ¿Utilizas sal yodada normalmente para cocinar/aliñar? ① No ② Sí ③ No sabes

Indica la marca: \_\_\_\_\_

3. ¿Ha seguido tu hijo/a algún tipo de dieta el último año? (Si responde NO pasar a pregunta 5)

① No      ② Sí      ③ No sabe/No contesta

4. ¿Podrías indicar el motivo de seguir esta dieta? Puedes marcar más de una respuesta

- Para controlar su peso (sobrepeso)  
 Para controlar su peso (delgadez)  
 Por razones médicas o de otro tipo

¿Cuál? \_\_\_\_\_

5. ¿Ha acudido tu hijo/a al comedor escolar este año?

- ① No acude (si no acude, pasar a pregunta 7)  
 ② <1 vez/sem  
 ③ 1-3 veces/sem  
 ④ 4-5 veces/sem  
 ⑤ Ns/Nc

6. ¿Conoces el menú que come habitualmente tu hijo/a en el comedor escolar?

- ① No  
 ② Sí, se lo pregunto a mi hijo/a  
 ③ Sí, lo pregunto a los responsables del comedor escolar  
 ④ Sí, me envían el menú escolar periódicamente  
 ⑤ Ns/Nc

7. ¿Con qué frecuencia come tu hijo/a en restaurantes de COMIDA RÁPIDA (FAST FOOD, McDonalds, Burger-King, etc.) alimentos como hamburguesas, patatas fritas, perritos (Frankfurt/hotdog), pizza, etc.?

- ① 3 o más veces por semana.  
 ② 2-3 veces por semana.  
 ③ 1 vez por semana.  
 ④ 1-3 veces al mes  
 ⑤ Nunca  
 ⑥ Ns/Nc

12. ¿Qué clase de grasa o aceite sueles usar en casa para:

Mantequilla    Margarina    Ac.Oliva    Ac.O.E.    Virgen Maíz/Girasol    Mezcla Aceites

|          |   |   |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|---|---|
| ALIÑAR?  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| COCINAR? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| FREIR?   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |

13. ¿Qué dirías sobre la calidad de la dieta de tu hijo/a?

- ① Muy buena.  
 ② Buena  
 ③ Regular  
 ④ Mala  
 ⑤ Muy mala  
 ⑥ Ns/Nc

8. ¿Con qué frecuencia mira la televisión o ve videos tu hijo/a mientras come (desayuno, comida o cena,)?

- ① Prácticamente siempre  
 ② A menudo  
 ③ A veces  
 ④ Casi nunca o nunca  
 ⑤ Ns/Nc

9. ¿Cuándo come carne, cómo de hecha le gusta?

- ① No come carne (pasar a pregunta 12)  
 ② Cruda  
 ③ Poco hecha  
 ④ Hecha  
 ⑤ Muy hecha  
 ⑥ Ns/Nc

10. ¿Cuándo come carne, qué hace con la grasa visible?

- ① Se la quita toda.  
 ② Quita la mayoría.  
 ③ Quita un poco.  
 ④ No quita nada.  
 ⑤ Ns/Nc

11. ¿Cómo suele comer la carne? Puedes marcar más de una respuesta

- A la plancha.  
 A la parrilla (grill)  
 Asada (horno)  
 Frita en aceite  
 Guisada  
 Ns/Nc

14. ¿Qué dirías sobre la cantidad que suele comer tu hijo/a?

- ① Come muy poco (deja mucho y/o muchas veces).  
 ② Come poco (deja bastantes veces)  
 ③ Come normal (deja a veces)  
 ④ Come más de lo normal (deja rara vez)  
 ⑤ Come demasiado (no deja nunca, repite)  
 ⑥ Ns/Nc

15. ¿Piensas que tu hijo/a está...

- ① Muy por debajo de su peso?  
 ② Ligeramente por debajo de su peso?  
 ③ En su peso correcto?  
 ④ Ligeramente por encima de su peso?  
 ⑤ Muy por encima de su peso?  
 ⑥ Ns/Nc