

Fase 7-8 años

CUESTIONARIO DIETA niños 8 AÑOS

Fecha: _____

A rellenar preferentemente por la madre.

Marca quién ha rellenado el cuestionario: Madre Padre Otros (especifica): _____**Ahora vamos a preguntarte por la dieta de tu hijo/a lo largo del último año**

¿Has cambiado la dieta de tu hijo/a desde la visita a los 4-5 años? ① nada ② poco ③ bastante ④ mucho ⑤ no sabe/no contesta

LEER Y RELLENAR LA INFORMACION PARA CADA ALIMENTO. Leer instrucciones y dar ejemplos ilustrativos*

* Indicar **cuantas veces como media** 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.

ALIMENTOS y GRUPOS DE ALIMENTOS*Si no se indica de otra forma considerar plato o ración pequeño-mediana.*

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
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, choped (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, cacahuètes, pipas girasol, piñones, nueces (1 puñado o bolsa pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
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</i> , <i>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 sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
35. Otros aceites grasas vegetales (añadido en mesa): girasol, maíz (1 cucharada sopera)	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?

	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		
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	___/___
<i>Especificar marca o tipo</i>	_____	_____	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

- ① Para controlar su peso (sobrepeso)
 ② Para controlar su peso (delgadez)
 ③ 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

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?

- ① A la plancha.
 ② A la parrilla (grill)
 ③ Asada (horno)
 ④ Frita en aceite
 ⑤ Guisada
 ⑥ Ns/Nc

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

	Mantequilla	Margarina	Ac.Oliva	Ac.O.E. Virgen	Maiz/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

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

Observaciones: Indicar posibles incidencias(ej. interrupciones)

Valoración del entrevistador sobre la calidad de la información sobre dieta: ① Mala ② Regular ③ Buena

