

52259



1

SUPLEMENTOS Y OTROS HÁBITOS DIETÉTICOS

Durante los 2 últimos años, ¿su hijo/a ha tomado suplementos de vitaminas o minerales?

- No Esporádicamente (1 mes) Estacionalmente (3-6 meses) Regularmente NS/NC

Nombre comercial (o componente/s principal/es): _____

¿Ha seguido su hijo/a algún tipo de dieta en el último año?

- No Estacionalmente (3-6 meses) Regularmente NS/NC

¿Podría indicar el motivo de seguir esta dieta? Puede marcar más de una respuesta

para controlar su peso

por razones médicas

¿cual? _____

¿Qué clase de grasa o aceite suele usar para:

1.- Ac oliva 2.- AcO.virgen 3.- Maiz/Girasol 4.- Mantequilla 5.- Margarina 6.- Crema de leche

ALIÑAR

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |

COCINAR

FREIR

¿Qué agua utiliza para cocinar?

(proporción): Del grifo Mineral

¿Ha acudido su hijo al comedor escolar en el último año?

- Nunca < 1 vez/sem 1-3 veces/sem 4-5 veces/sem NS/NC

¿Con qué frecuencia come el niño en restaurante?

- Nunca 1 vez/mes 2-3 veces/mes 1-2 veces/sem 3 o + veces/sem NS/NC

¿Con qué frecuencia come el niño en el Burguer/Fast food

- Nunca 1 vez/mes 2-3 veces/mes 1-2 veces/sem 3 o + veces/sem NS/NC

¿Con qué frecuencia comen en casa comidas compradas ya preparadas?

- Nunca 1 vez/mes 2-3 veces/mes 1-2 veces/sem 3 o + veces/sem NS/NC

¿En relación a otros niños de su edad y en relación con la comida, ¿cómo definiría a su hijo?:

- Come mucho Come normal Come poco Come muy poco NS/NC

ACTIVIDAD FISICA Y EJERCICIO DEL NIÑO/A (referida al último año)

1. En los últimos 12 meses, ¿podría indicarme Vd. cuántas horas al día suele dormir su hijo/a,

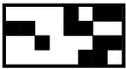
horas

2. ¿Cuántas horas ve su hijo/a la televisión a la semana? (ajustar al número entero más cercano)

horas

3. En su tiempo libre, ¿cuánto tiempo dedica a juegos sedentarios: leer, jugar con el ordenador, con videojuegos o con la playstation?

- < 1h/día 1 (-2) h/día 2 (-3) h/día 3 (-4) h/día 4 (-5) h/día 5 o + h/día NS/NC



4. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y DE TIEMPO LIBRE (relativas al último año)

- a) ¿Qué deportes y otras actividades extraescolares realiza su hijo **de manera organizada** –en un club o equipo- durante el curso escolar?
- b) ¿Cuántas Horas a la semana dedica a cada uno de ellos (incluyendo entre semana y los fines de semana, entrenos y partidos)?
- c) Aparte de las cosas organizadas, **por su cuenta** su hijo/hija ¿cuántas horas por semana dedica a hacer deportes, actividades que requieran ejercicio físico, incluyendo ir en bicicleta o caminar, u otras actividades lúdicas?
- d) Durante el **verano**, ¿cuántas horas por semana dedica a cada una de estas actividades?

| | Invierno (curso escolar) | | Verano (vacaciones) |
|------------------|---|---|---|
| | Organizado | No Organizado (incluye transporte) | Horas/sem |
| | Horas/sem | Horas/sem | |
| Fútbol | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Baloncesto | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Volleyball | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Tenis | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Karate, judo... | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Gimnasia | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Aerobic | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Ballet | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Piscina | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Nadar en el mar | | | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Bicicleta | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Correr | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Caminar | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Skateboard | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Música | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Artes plásticas | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Informática | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Idiomas | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Clases de repaso | <input type="text"/> <input type="text"/> | | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Hacer deberes | | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Otro _____ | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> |

5. En relación a los demás niños/as de su edad, considera que su hijo hace:

- Muy poca actividad física
- Poca actividad física
- Actividad física Normal
- Bastante actividad física
- Mucha actividad física

6a. ¿Cómo ve ud. a su hijo/a en relación al peso? 6b. ¿Cómo cree que se ve el/ella mismo/a?

- Bastante o muy delgado
- Algo Delgado
- Normal
- Algo gordo
- Bastante o muy gordo
- Bastante o muy delgado
- Algo Delgado
- Normal
- Algo gordo
- Bastante o muy gordo