

# CUESTIONARIO DIETA niños INMA

Ahora vamos a preguntar por la dieta de su hijo/a lo largo del último año

IDNUM:

Entrevistadora:

¿Ha cambiado la dieta de su hijo/a desde la visita a los 4-5 años?  
(solo para niños -7 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, chòped (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
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/BurgerKing</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 -donuts, croissants, 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 su hijo/a suplementos de vitaminas o minerales?

Nombre comercial y presentación	Dosis semanal dosis./sem.	Cuantos meses lo tomó en el año ① <1 mes ② 1-3 m ③ 4-6 m ④ 7-9 m ⑤ 10-12 m					¿Sigue tomándolo?	
a. Preparados de Calcio/ Vit. D	-----	①	②	③	④	⑤	① Si ② No	
b. Preparados de hierro	-----	①	②	③	④	⑤	① Si ② No	
c. Multivitaminas	-----	①	②	③	④	⑤	① Si ② No	
d. Otros suplementos	-----	①	②	③	④	⑤	① Si ② No	
Especificar marca o tipo	-----	①	②	③	④	⑤	① Si ② No	
<i>Ejemplo: si el año pasado su hijo/a tomó 6 meses, 1 cucharada al día de un multivitamínico y ya no lo toma ni recuerda el nombre, debería poner:</i>								
c. Multivitaminas	No recuerdo marca	7 cuch. /sem	①	②	<del>③</del>	④	⑤	① Si <del>② No</del>

### 2. ¿Utiliza sal yodada normalmente para cocinar/aliñar? ① No ② Sí ③ No sabe

Indicar la marca: -----

### 3. ¿Ha seguido su 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. ¿Podría indicar el motivo de seguir esta dieta? Puede 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

¿cual? -----

### 5. ¿Ha acudido su 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. ¿Conoce el menú que come habitualmente su 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 su hijo/a en restaurantes de COMIDA RAPIDA (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 su 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 suele usar en casa para:

	Mantequilla	Margarina	Ac.Oliva	Ac.O.Evirgen	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 diría usted sobre la calidad de la dieta de su hijo/a?

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

### 14. ¿Qué diría usted sobre la cantidad que suele comer su 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. ¿Piensa usted que su 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

### Solo para entrevistador INMA

¿Quién ha contestado el cuestionario?

① Madre ② Padre ③ Otra persona: \_\_\_\_\_

Valoración del entrevistador sobre la calidad de la información sobre dieta:

① Mala ② Regular ③ Buena

Observaciones: Indicar posibles incidencias(ej.interrupciones)

-----  
 -----  
 -----

1. ¿Cuántas horas duerme su hijo/a al día, EXCLUIDA la siesta? \_\_\_\_\_ horas

2. ¿Cuántos minutos de siesta suele dormir al día?  
**Colegio** \_\_\_\_\_ min. **Casa** \_\_\_\_\_ min.

3. ¿Cuántas horas ve su hijo/a la televisión/DVDs al día?  
 a - Durante la semana: Horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_  
 b - Fines de semana: Horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

4a. Fuera del colegio, ¿cuánto tiempo al día dedica su hijo/a a juegos o actividades sedentarias (ej. puzzles, libros, muñecas, deberes, ordenador/videojuegos)? Excluir televisión/vídeos y Wii-sports.  
 c - Durante la semana: Horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_  
 d - Fines de semana: Horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

4b. Suele su hijo jugar con la Wii-sports?  
 ① Nunca/casi nunca  
 ② < 1 h / semana  
 ③ 1-2 h / semana  
 ④ 3-4 h / semana (1/2h/día)  
 ⑤ 5-6 h / semana  
 ⑥ ≥ 7 h / semana (≥1h/día)  
 ⑦ No sabe / no contesta

5. ¿Durante una semana normal, cuánto tiempo hace actividad física EXTRAESCOLAR cada día, ej: clases de baile/natación) o simplemente jugar, correr, ir en bici, patinar, nadar, etc. (Excluir Wii y el viaje al colegio). Especificar las actividades.

Día	Actividad(es)*	Horas					Mins	
Ejemplo	Bici 30m / natación 30m	0	1	2	3	4+	0	30
Lunes		0	1	2	3	4+	0	30
Martes		0	1	2	3	4+	0	30
Miércoles		0	1	2	3	4+	0	30
Jueves		0	1	2	3	4+	0	30
Viernes		0	1	2	3	4+	0	30
Sábado		0	1	2	3	4+	0	30
Domingo		0	1	2	3	4+	0	30

6. ¿Cuanto tiempo hace actividades físicas durante el horario escolar? Incluir piscina y jugando en el patio. Especificar actividades

Día	Actividad(es)*	Horas					Mins	
Lunes		0	1	2	3	4+	0	30
Martes		0	1	2	3	4+	0	30
Miércoles		0	1	2	3	4+	0	30
Jueves		0	1	2	3	4+	0	30
Viernes		0	1	2	3	4+	0	30

\* **Menu de actividades para preguntas 5 y 6 (se puede especificar más de un tipo para l el mismo METs**

- Jugar (i)– patio, parque infantil etc.: jugando tranquilo (ej: con arena) estando la mayor parte del tiempo parado/sentado
- Jugar (ii)– patio, parque infantil etc.: Jugar moviéndose a menudo pero a ratos parado/sentado
- Jugar (iii) – patio, parque infantil etc.: Jugar corriendo/saltando enérgicamente casi todo el tiempo
- Jugar con un perro (corriendo), etc.
- Artes marciales (karate, judo etc.)
- Ballet/danza
- Básquet
- Bicicleta / triciclo
- Columpiarse
- Correr (i)
- Correr (ii) y saltar
- Excursión/caminar en montaña etc.
- Fútbol
- Montar caballo
- Natación
- Monopatín
- Patinar
- Psicomotricidad
- Saltar a la cuerda/ conga
- Tenis
- Música
- Otro (especificar) \_\_\_\_\_

7. ¿Normalmente cómo va y vuelve su hijo/a del colegio?

\*Si camina más de 10 minutos y usa dos medios distintos, especifica los dos.

\*\*Si después del colegio hace una actividad extraescolar o va a otra casa (abuelos), contar el tiempo que utiliza (y transporte/s) desde colegio al lugar donde hace la actividad y desde el lugar donde hace la actividad a casa.

- Caminando min/día: (ir \_\_\_\_\_ volver \_\_\_\_\_)
- En bus min/día: (ir \_\_\_\_\_ volver \_\_\_\_\_)
- En coche/taxi min/día: (ir \_\_\_\_\_ volver \_\_\_\_\_)
- En tren/metro/tranvía min/día: (ir \_\_\_\_\_ volver \_\_\_\_\_)
- En bicicleta llevado/a min/día: (ir \_\_\_\_\_ volver \_\_\_\_\_)
- Otra (especificar) min/día: (ir \_\_\_\_\_ volver \_\_\_\_\_)

8. ¿Dónde suele ir a jugar al aire libre (indicar el más frecuente)?

- Parque infantil
- Calle peatonal
- Patio o terraza de la casa
- Otro parque (no-infantil)
- Otro (especificar) \_\_\_\_\_

9. ¿A qué distancia de su casa está este lugar utilizando el modo más frecuente de transporte?

- Caminando \_\_\_\_\_ minutos
- En coche / taxi \_\_\_\_\_ minutos
- En bus \_\_\_\_\_ minutos
- En bici \_\_\_\_\_ minutos
- Otro (especificar) \_\_\_\_\_ minutos

10. ¿Cuáles son los 2 deportes / actividades más comunes que realiza su hijo?

- Bicicleta / triciclo / patinete
- Fútbol
- Correr / saltar
- Natación
- Otro (especificar) \_\_\_\_\_

11. Considerando toda la actividad física (AF) que realiza su hijo: ¿cómo lo considera usted?

- Sedentario/a**: sentado casi siempre, sin práctica de AF o deportes,
- Poco activo/a**: actividades sentadas, escasa AF o deportes
- Moderadamente activo/a**: poco tiempo sentado, ligera AF o deportes.
- Bastante activo/a**: casi siempre de pie, frecuente AF o deportes.
- Muy activo/a**: siempre de pie/moviéndose, intensa AF o deportes a diario)
- No sabe / no contesta

12/13. ¿Cuánto tiempo a la semana dedica usted y su pareja a realizar algún tipo de actividad física (incluir bici, ejercicio/deporte organizado)?

	12. Madre	13. Pareja
① Casi nunca	_____	_____
② ~1/2 hora a la semana	_____	_____
③ >1/2 hora - 1 hora a la semana	_____	_____
④ 1-2 horas (≈10-20 min. al día)	_____	_____
⑤ >2-4 horas (≈20-35 min. al día)	_____	_____
⑥ >4-7 horas (≈35-60 min. al día)	_____	_____
⑦ >7 horas (>60 min. al día)	_____	_____