

ANEXO 12 ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

ENCUESTA INICIAL DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

INSTRUCCIONES DE LLENADO PARA EL RESPONSABLE DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA:

1. Lea cuidadosamente cada pregunta, marque con una paloma (✓) la respuesta otorgada por el beneficiario de programas alimentarios. Utiliza pluma negra.

PARTE 1. CONOCIMIENTOS

1. ¿Cuántos grupos de alimentos encontramos en el plato del bien comer?

 1 5 3

2. ¿Las verduras y frutas nos proporcionan vitaminas y minerales?

Cierto Falso

3. ¿Las verduras y frutas proporcionan fibra y agua al organismo?

Cierto Falso

4. ¿Las verduras y frutas deben consumirse en cada tiempo de comida (desayuno, comida, cena y colaciones)?

Cierto Falso

5. ¿Cuáles son los principales aportes de los cereales?

 Energía y fibra Vitaminas, minerales y Todas las anteriores

6. De la siguiente lista de alimentos menciona, si es un cereal integral o no lo es.

Cereal	No es un cereal integral	Si es un cereal integral
Pan dulce (bizcochos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan blanco (de caja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hojuelas de avena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	No es un cereal integral	Si es un cereal integral
Barra de amaranto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arroz blanco

Pasta para sopa

7. De la siguiente lista de alimentos identifica cuales son leguminosas:

- Maíz
- Frijol
- Arroz
- Garbanzo

- Haba
- Chicharo seco
- Avena
- Lenteja

- Soya
- Trigo
- Papa
- Miel

8. ¿Al combinar el grupo de las leguminosas con los cereales formamos una proteína de alto valor biológico?

Cierto

Falso

9. ¿La grasa es un nutriente esencial para la vida, por lo que debe formar parte de nuestra alimentación diaria?

Cierto

Falso

10. ¿El exceso de alimentos fritos, capeados y empanizados causa daño a la salud provocando sobrepeso y obesidad?

Cierto

Falso

11. ¿El aceite comestible, puede usarse varias veces en los alimentos?

Cierto

Falso

12. La falta de consumo de agua simple reduce el funcionamiento del cerebro y afecta el rendimiento físico.

Cierto

Falso

13. ¿Sabías que un refresco de 600 ml. contiene aproximadamente 7.5 cucharadas (soperas) de azúcar?

si

No

14. ¿Es recomendable el consumo de agua de fruta diariamente?

Cierto

Falso

15. ¿Es importante leer las etiquetas de los alimentos industrializados para saber que nutrientes contiene?

Si

No

16. ¿Es bueno para la salud consumir productos altos en sodio?

Cierto

Falso

17. Es importante lavarse las manos antes de manipular alimentos.

Cierto

Falso

18. Los trapos de limpieza pueden esparcir microorganismos si no se lavan con regularidad.

Cierto

Falso

19. ¿Es importante mantener los contenedores de basura tapados y vaciarlos con regularidad?

Cierto

Falso

20. El consumo excesivo de sal (Sodio) causa hipertensión y riesgo para desarrollar enfermedades del corazón.

Cierto

Falso

21. Todos los miembros de la familia deben consumir la misma cantidad de alimentos en cada tiempo de comida?

Cierto

Falso

22. ¿Es lo mismo comer por hambre que por antojo?

Cierto

Falso

23. ¿Cuándo hacemos actividad física gastamos la energía que consumimos con los alimentos?

Cierto

Falso

24. La técnica de preparación de alimentos más recomendada es freír?

Cierto

Falso

25. ¿Alimentos como el azúcar, miel y chocolate son fuente importantes de azúcar?

Cierto

Falso

26. ¿Alimentos como caldo de pollo en polvo o cubo, salsa Maggie, salsa de soya, valentina, etc. son fuente importante de sodio?

Cierto

Falso

27. ¿El desayuno es importante para el organismo, ya que es el primer alimento que recibe el cuerpo después de un largo periodo de ayuno?

Cierto

Falso

28. ¿Un desayuno correcto debe incluir un alimento de cada grupo?

Cierto

Falso

29. Durante el embarazo, ¿aumentan las necesidades nutricionales de la mujer?

Cierto

Falso

30. La alimentación de la mujer en periodo de lactancia ¿debe cumplir con las características de una dieta correcta de acuerdo al plato el bien comer?

Cierto

Falso

Numero de reactivos: 30

Valor de cada reactivo: 0.3333

Numero de aciertos: _____

Calificación: _____

PARTE 2. HÁBITOS PERSONALES

1. ¿Cuántas verduras y frutas consumes al día?

Más de 5 veces 4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 a 1 vez

2. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos integrales (pan de caja integral, tortilla de harina integral, pasta integral, avena, etc...) a la semana?

Todos los días 3 a 5 veces 1 a 2 veces Ninguna

3. ¿Con qué frecuencia consumes leguminosas (frijol, habas, lentejas, garbanzo, soya, etc...) a la semana?

Todos los días 3 a 5 veces 1 a 2 veces Ninguna

4. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos de origen animal (carne, pollo, huevo, atún, pescado, etc...) a la semana?

Todos los días 3 a 5 veces 1 a 2 veces Ninguna

5. ¿Cuántas veces a la semana desayunas, cumpliendo esta especificación: máximo 1 hora después de despertar?

Todos los días 3 a 5 veces 1 a 2 veces Ninguna

6. ¿Cuántos vasos de agua simple tomas al día?

6 a 8 vasos 3 a 5 vasos 1 a 2 vasos Ninguna

7. ¿Cuántos vasos de refresco tomas al día?

Ninguno 1 a 2 vasos 3 a 5 vasos Más de 6 vasos

8. ¿Cuántas veces a la semana consumes alimentos fritos, capeados o empanizados?

Ninguna 1 a 2 veces 3 a 5 veces Todos los días

9. ¿Con qué frecuencia consumes embutidos (jamón, chorizo, salchicha, etc...) a la semana?

Ninguna 1 a 2 veces 3 a 5 veces Todos los días

10. ¿Con que frecuencia utilizas manteca en la preparación de alimentos?

Nunca 1 vez cada 15 días 1-3 veces por semana Más de 5 veces por semana

11. ¿Cuántas veces a la semana utilizas consomé de pollo o consomate durante la elaboración de tu comida?

Ninguna 1 a 2 veces 3 a 5 veces por semanas Todos los días

12. ¿Con que frecuencia realizas actividad física?

Todos los días 2 a 3 veces a la semana 1 a 2 veces al mes Ninguna

13. ¿Con que frecuencia consumes platillos tradicionales en tu casa?

Mínimo 1 vez a la semana 1 a 2 vez al mes Solo en eventos (cumpleaños, navidad, año nuevo, 16 de septiembre, etc.) Nunca

14. ¿Cuántas veces a la semana lavas y desinfectas el trapo de cocina?

Después de cada uso Todos los días 2 a 3 veces a la semana Ninguna

Valor de las preguntas:

Valor de cada acierto	Puntuación Máxima
Valor de 3-2-1-0	42 puntos

Puntuación:

0-12 Puntuación	13-25 Puntuación	26-35 Puntuación	36-42 Puntuación
Malos hábitos Alimenticios	Regular hábitos alimenticios	Buenos hábitos alimenticios	Excelentes hábitos alimenticios

ANEXO

SOLO EN ENCUESTA FINAL

Que te parecieron los temas

Excelente Regular Malo

Los temas vistos fueron de utilidad en su vida diaria

Mucha Regular Ninguna

Que tema les gusto más: _____.