

Anexo 2 - Encuesta de frecuencia de consumo, hábitos y gusto

Frecuencia de consumo

Nombre y Apellidos: _____

Escuela: _____

Grupo: _____ Fecha: _____

Alimentos	Frecuencia de consumo en el último año			
	Nunca	Motivo 1-No me gusta 2-No lo conozco 3-No se come en mi casa	Poco frecuente (1 vez/mes hasta 2 veces/semana)	Frecuente > 3 veces/sem
Vegetales				
Col				
Lechuga				
Berro				
Acelga				
Perejil				
Espinaca				
Aguacate				
Tomate				
Zanahoria				
Pepino				
Remolacha				
Pimiento				
Quimbombó				
Calabaza				
Habichuela				
Chayote				
Berenjena				
Rábano				

Nabo				
Cebolla o cebollino				
Ajo				
Puré de tomate				
Frutas: (Frescas, en jugo o en batido)				
Mandarina				
Naranja				
Toronja (rosada o blanca)				
Frutabomba				
Guayaba				
Mamey colorado				
Mamey amarillo				
Mango				
Melón de agua				
Melón de castilla				
Plátano fruta				
Limón				
Guanábana				
Anón				
Chirimoya				
Piña				
Tamarindo				
Bebidas				
Refrescos				
Alimentos callejeros				
Pizzas				
Frituras o chiviricos				
Pasteles o dulces				

Hábitos y gustos alimentarios

1. Marca (X) las comidas que haces al día.

Desayuno ____ Almuerzo ____ Comida ____
Merienda ____ Merienda ____ Merienda ____

2. ¿Comes algo antes de venir a la escuela?

Sí ____

¿Qué desayunas generalmente? _____

No ____ ¿Por qué?

No tengo tiempo ____

No tengo costumbre ____

No tengo deseos ____

No hay nada en mi casa ____

3. Señala a que alimento le añades azúcar y cuántas cucharadas en cada caso:

Jugo de frutas ____

Yogur ____

Té o cocimientos ____

Café ____

Refrescos ____

Leche ____

Refrescos instantáneos ____

Agua con azúcar ____

4. A cada alimento preparado ponle el número que refleje tu gusto:

Me gusta mucho (4) Me gusta (3) Me gusta poco (2) No me gusta (0)

Plátanos

Maduro frito __ Chatinos o Tostones __ Chicharritas __ Tentación __ Fufú__

Hervidos __

Papas

Puré __ Hervida sola__ Hervida con vegetales __ Fritas __ En fricasé __

Boniato

Frito __ Hervido __ En dulce __

Malanga

Frituras__ Hervida __ Chicharritas __

Pollo

Frito__ Empanizado __ En cazuela ____ Horneado ____ En fricasé __

Pescado

Asado __ Aporreado __ Frito __ Con vegetales __

Huevo

Tortilla o revoltillo __ Frito ____ Duro ____ Pasado por agua ____