

## CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA A ALUMNOS DEL IES A SANGRIÑA DE A GUARDA

### **✚ Datos a cumplimentar por el entrevistador:**

- ✓ Fecha de la medición:
- ✓ Peso corporal:
- ✓ Talla:
- ✓ IMC:
- ✓ Circunferencia de la cintura:

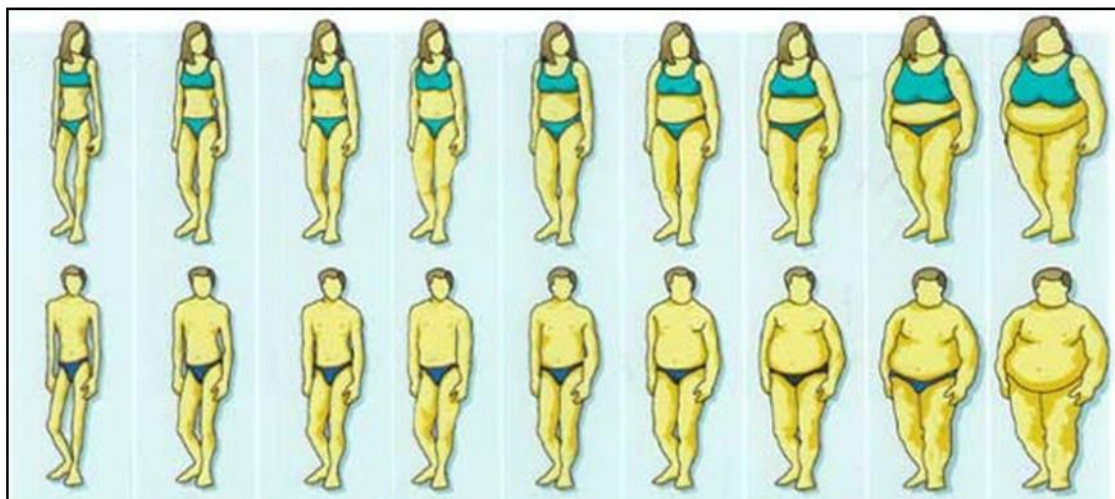
### **✚ Datos a cumplimentar por el alumno:**

1. **Sexo:**

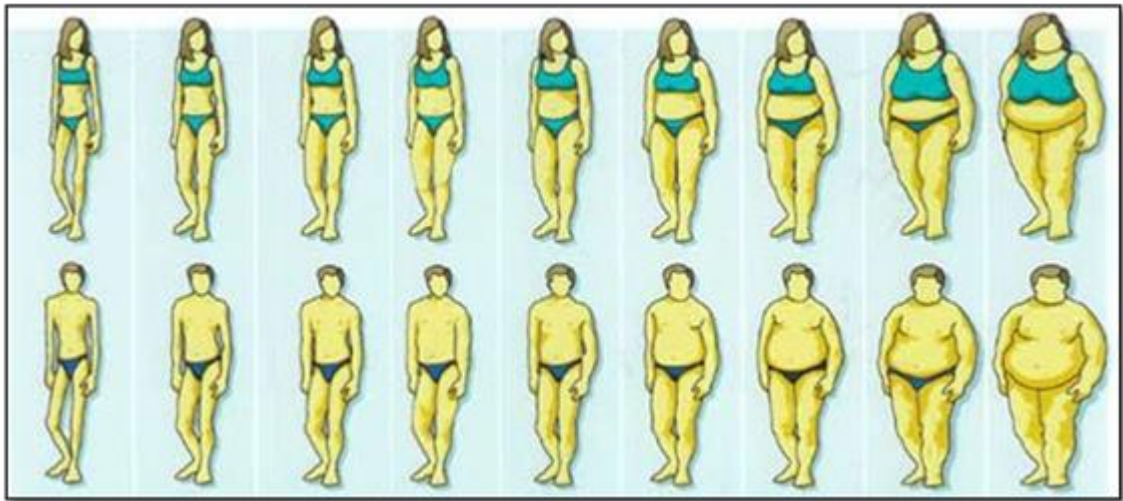
2. **Edad:**

3. **Curso:**

4. **Observa, dependiendo de tu sexo, las diferentes siluetas, y rodea cual crees que se asemeja más a tu cuerpo.**



5. Realiza lo mismo que en la pregunta anterior, pero ahora rodeando la silueta que te gustaría tener.



6. Rodea, de las siguientes imágenes, solo aquellas que hayas desayunado esta mañana. (Si no has desayunado, márcalo con una "x" abajo).



Otros alimentos: \_\_\_\_\_

- No he desayunado

**7. ¿Con qué frecuencia desayunas?**

- Todos los días.*
- 4 – 6 días a la semana.*
- 1 – 3 días a la semana.*
- Nunca.*

**8. ¿Sueles tomarte algo en el recreo?** (En caso afirmativo, responde a las *preguntas 9 y 10*, en caso negativo, pasa a la *pregunta 11*).

- Siempre.*
- Algunas veces.*
- Nunca.*

**9. La merienda del recreo...**

- La traigo de casa.*
- La compro en la cafetería del instituto.*

**10. Señala con una X los alimentos y bebidas que generalmente tomas en el recreo (puedes marcar varias respuestas):**

- Bollycao, bollo, palmera, donut, cruasán, napolitana, etc.*
- Yogurt.*
- Fruta.*
- Bocadillo, sándwich.*
- Gominolas.*
- Agua.*
- Refrescos light.*
- Coca cola, Pepsi, Fanta, Kas, Aquarius, etc.*

**11. Indica con una “x” la frecuencia con la que consumes estos alimentos:**

<b>Alimentos</b>	<b>Nunca</b>	<b>1-3 días</b>	<b>4-6 días</b>	<b>1 vez al día</b>	<b>2 o más veces al día</b>
Fruta fresca					
Verduras					
Legumbres (lentejas, garbanzos, judías, etc.)					
Zumos de fruta 100% naturales					
Refrescos con azúcar					
Refrescos sin azúcar, bebidas dietéticas o light					
Leche desnatada o semidesnatada					
Leche entera					
Batidos de sabores					
Queso					
Yogur, natillas, queso fresco, queso, otros lácteos					
Carne					
Pescado					
Patatillas, maíz frito, palomitas o cacahuetes					
Caramelos o chocolate					
Galletas, pasteles, donuts o bollos					
Pizzas, patatas fritas, hamburguesas, salchichas					
Huevos					
Cereales de desayuno					
Pasta					
Pan de molde					
Pan integral					

**12. ¿Realizas algún ejercicio físico además de las clases de educación física del instituto?**

- Si.
  No.

**13. Indica qué deportes practicas:**

---

**14. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio físico (la educación física del instituto no cuenta)?:**

- Todos los días.*
- 4 – 6 días a la semana.*
- 1 – 3 días a la semana.*
- Nunca.*

**15. Marca con una “x” aquellos aparatos que tengas en tu habitación:**

- Ordenador de mesa.*
- Ordenador portátil.*
- Wii.*
- Play Station.*
- Nintendo DS.*
- Teléfono móvil.*
- Televisión.*
- DVD.*
- Radio.*
- Otros:*

---

**16. ¿Cuántas horas al día utilizas los aparatos marcados anteriormente?**

<i>Menos de 1 hora</i>	<i>Entre 1 y 3 horas</i>	<i>Entre 3 y 5 horas</i>	<i>Entre 5 y 7 horas</i>	<i>8 o más horas</i>