

ENCUESTA DE HÁBITOS SALUDABLES PARA NIÑOS MAYORES DE 12 AÑOS

Nombre: _____

Fecha: _____

11. ¿Tiene algunos de los siguientes dispositivos en la habitación dónde duerme? (marque **TODAS** las opciones que aplican)

- Televisión
- Computadora
- Tableta/Teléfono celular
- Sistema de videojuegos

12. Durante el día, ¿cuánto tiempo pasa frente a la **TV, computadora, tableta, teléfono celular o videojuegos**?

- Menos de 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 3 a 4 horas
- 5 horas o más

13. Durante el día, ¿cuánto tiempo pasa haciendo **actividad física de moderada a enérgica** (que incluya respiración más rápida, sudoración, aumento del ritmo cardiaco)?

- De 0 a 15 minutos
- De 15 a 30 minutos
- De 30 a 60 minutos
- 60 minutos o más

14. **Hábitos alimenticios** (marque **TODAS** las opciones que aplican)

- Por lo general me salto las comidas
- Como porciones muy grandes
- Me encantan los dulces y no puedo evitarlos
- Tomo varias bebidas altas en calorías diariamente (leche entera, bebidas gaseosas, jugos, bebidas energéticas)
- Como bastantes frituras
- Con frecuencia como frente a la televisión o la computadora
- Por lo general como dos o más raciones de comida
- Mis padres usan la comida como un premio
- Algunas veces saco comida a escondidas o me escondo cuando estoy comiendo
- Nunca estoy seguro(a) cuando estoy satisfecho(a)
- Como demasiado entre comidas
- Como demasiado rápido
- Como cuando me aburro
- Como cuando me pongo triste/me deprimó
- Como cuando me estreso
- Como cuando me enojo

15. En base a sus respuestas, elija **UNA** cosa que le interesaría cambiar **AHORA**

- Comer más frutas y vegetales
- Retirar de la habitación la televisión, computadora, tableta o sistema de videojuegos
- Aumentar la actividad física
- Pasar menos tiempo mirando la televisión o jugando con videojuegos
- Limitar el tamaño de las porciones en las comidas y bocadillos
- Consumir menos comida rápida/para llevar
- Tomar menos jugos, bebidas gaseosas o con saborizantes
- Reemplazar las bebidas azucaradas con agua
- Cambiar a leche desnatada o con 1 % de grasa