

**Dirección General de Promoción de la Salud
Programa de Alimentación y Actividad Física**

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

Introducción	<p>Este cuestionario es una adaptación del Instrumento STEPS wise de la OMS, y la Encuesta Mundial de Salud a Escolares, para el monitoreo de factores de riesgo en régimen alimentario e inactividad física</p> <p>Para fines del Programa de Acción de Alimentación y Actividad Física 2013-2018, se realizó la adaptación tomando en cuenta las preguntas dirigidas a conocer el cambio de hábitos alimentarios y de estilo de vida de la población objetivo del programa.</p>
Secciones	<ul style="list-style-type: none"> • Información socio demográfica • Hábitos alimentarios • Actividad física
Guía para las columnas	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que leer las preguntas a los participantes. • Se marca la respuesta de las opciones existentes, rellenando o marcando la casilla • La aplicación de las encuestas será aleatoria, dirigida a individuos que hayan recibido intervenciones derivadas del Programa, principalmente individuos que reciban servicios de las Unidades Móviles, sin excluir otras intervenciones relacionadas. • La aplicación de la encuesta deberá ser aplicada idealmente al 100% de la población intervenida, con un mínimo del 20% de la misma, y de acuerdo a la meta anual estatal de cuestionarios.

INFORMACIÓN DEMOGRÁFICA

1. ¿Qué edad tienes? _____ Años
2. ¿Cuál es tu sexo? a) Masculino b) Femenino
3. ¿Nivel máximo de estudios?
 - a) Sin escolarización b) Preescolar c) Primaria d) Secundaria e) Preparatoria f) Posgrado g) Universidad

HÁBITOS ALIMENTARIOS

4. Durante la última semana ¿Cuántos días desayunaste antes de ir a la escuela o al trabajo?
 - a) Nunca desayuno b) 1 vez c) 2 a 3 veces d) 4-5 veces e) Todos los días desayuno
5. ¿Cuál es la razón principal por la que no desayunas antes de salir de casa?
 - a) Siempre desayuno b) No tengo tiempo para desayunar c) No me da hambre a esa hora
 - d) No siempre hay comida en mi casa e) Otra razón
6. ¿Cuántas veces al día consumes frutas?
 - a) Ninguna b) 1 vez c) 2 veces d) 3 veces e) 4 veces f) 5 veces o más
7. ¿Cuántas veces al día consumes verduras?
 - a) Ninguna b) 1 vez c) 2 veces d) 3 veces e) 4 veces f) 5 veces o más



SALUD

Promoción
de la SaludPrograma de Alimentación
y Actividad Física

MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE



MÍDETE



MUÉVETE

8. Durante la última semana, ¿Cuántos días consumiste leche o yogurt?

- a) No he tomado leche ni comido ningún producto lácteo en la última semana b) Menos de 1 vez por día c) 1 vez
d) 2 veces e) 3 veces f) 4 veces g) 5 o más veces

9. ¿Cuántos vasos de agua simple consumes al día?

- a) Ninguno b) 1 vaso c) 2 vasos d) 4 vasos e) 6 vasos f) 8 vasos o más

10. ¿Cuántas veces al día consumes productos de origen animal (como huevo, carne, pollo, pescados, vísceras, queso)?

- a) Ninguna b) 1 vez c) 2 veces d) 3 veces e) 4 veces f) 5 veces

11. ¿Cuántas comidas haces en un día normal?

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5

12. Durante la última semana ¿cuántas veces al día tomaste bebidas azucaradas?

- a) No tomo refrescos o bebidas con azúcar en la última semana b) 1 vez al día c) 2 veces al día
d) 3 veces al día e) 4 veces al día f) 5 o más veces al día

13. ¿Qué tan frecuente consume alimentos con alto contenido de sal?

- a) No consumo alimentos salados b) 1 vez por día c) 2 veces por día d) 3 veces por día
e) 4 veces por día f) 5 o más veces por día

14. ¿Qué tan frecuente consumes alimentos con alto contenido de grasas?

- a) No consumo alimentos con grasa b) 1 vez por día c) 2 veces por día
d) 3 veces por día e) 4 veces por día f) 5 o más veces por día

15. Durante la última semana, ¿Qué tan seguido llevas lunch (refrigerio) a tu escuela o trabajo?

- a) Nunca b) 1 vez c) 2 a 3 veces d) 4 a 5 veces e) Siempre llevo refrigerio

ACTIVIDAD FÍSICA**16. Durante la última semana ¿Cuántas veces realizaste mínimo 30-60 minutos de actividad física? Suma todo el tiempo que pasas haciendo algún tipo de actividad física cada día, incluyendo aquellas actividades laborales que requieren un elevado esfuerzo como albañilería, cavar pozos, sembrar, levantar cajas pesadas, etc.**

- a) No realizó actividad física b) 1 día c) 2 días d) 3 días e) 4 días f) 5 días g) 6 días h) 7 días

17. Durante la última semana ¿cuántos días fuiste o regresaste de la casa a la escuela o trabajo, caminando o en bicicleta?

- a) Ninguno b) 1 día c) 2 días d) 3 días e) 4 días f) 5 días g) 6 días h) 7 días

18. ¿Realizas alguna actividad física moderada o intensa en tu tiempo libre que sea mínimo entre 30-60 minutos de duración?

- a) Sí b) No

19. En caso afirmativo, ¿Cuántas veces a la semana la realizas?

- a) 0 días b) 1 días c) 2 días d) 3 días e) 4 días f) 5 días g) 6 días h) 7 días

20. Durante un día típico ¿Cuánto tiempo pasas sentado viendo televisión, jugando juegos, en la computadora, actividades de oficina, o haciendo otras cosas que exigen permanecer sentado?

- a) Menos de 1 hora al día b) 1 a 2 horas al día c) 3 a 4 horas al día d) 5 a 6 horas al día e) 7 a 8 horas al día
f) Más de 8 horas al día