**HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN**

1. **Marca las comidas que realizas al día**

Desayuno ( ) Colación matutina ( ) Comida ( ) Colación de media tarde ( ) Cena ( )

1. **¿Desayunas en tu casa antes de ir a la escuela?**
   1. Sí
   2. No
   3. En caso de que tu respuesta sea afirmativa, ¿qué desayunas?

i) Licuado

ii) Jugo

iii) Fruta

iv) Huevo

v) Frijoles

vi) Lácteos

vii) Pan y/o galletas

viii) Tortillas

iv) Guiso

**3.**  ¿Cuánto tiempo pasa desde que te levantas hasta que consumes tu primer alimento?

a) Menos de 30 minutos

b) De 30 minutos a 1 hora

c) De 1 a 2 horas

d) Más de 2 horas

**4. ¿Durante el receso qué tipo de alimentos consumes?**

* 1. Frutas
  2. Verduras
  3. Snacks salados (papas fritas, sabritas, cacahuates) y/o Snacks dulces (galletas, pan, chocolates, etc.)
  4. Leche o yogur
  5. Bebidas o jugos azucarados
  6. Bebidas o jugos sin azúcar
  7. Agua natural
  8. Sándwich, torta, burritos, gorditas, tacos, guisado, hamburguesas, quesadillas.
  9. Otro \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Cuentas con beca de alimentación?**

**Sí**

**No**

**4.** ¿Cuántos vasos de agua tomas al día? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.** ¿Cuántos platos de verduras o ensaladas comes al día? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.** Después de tus clases, ¿cuántas comidas realizas en casa? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. ¿Qué tipo de alimentos prefieres consumir en la tarde-noche?

1. Fritos
2. Cocidos
3. Al vapor
4. A la plancha

8. ¿Qué tipo de bebidas prefieres?

1. Agua natural
2. Agua con saborizante artificial
3. Agua de frutas
4. Té
5. Refrescos u otra bebida envasada
6. Café
7. Jugos de fruta natural

9. Con qué frecuencia consumes refresco:

1. Nunca
2. 1 a 2 veces por semana
3. 3 a 5 veces por semana
4. Diario