

# Hábitos del Desayuno

Encuesta sobre alimentación saludable

1. 1) Desayuna Todos los días?

*Marca solo un óvalo.*

☐ Sí

☐ No

2. 2) Si la respuesta anterior fue afirmativa, cual de los siguientes alimentos consume en el desayuno

*Marca solo un óvalo.*

☐ Frutas (manzanas, bananas, peras) y/o Verduras (papa, zanahoria)

☐ Leche y otros productos lácteos (quesos, yogures)

☐ Cereales (maíz, trigo, avena, maní) no azucarados ni salados

☐ Carnes y huevo

☐ panificaciones (pan, facturas, tostadas, galletas de agua) y/o repostería (masitas) con dulce de leche, manteca, queso crema o mermelada

☐ Solo consumo bebidas durante el desayuno

☐ Otro: \_\_\_\_\_

3. 3) Con que bebida acompaña su desayuno

*Marca solo un óvalo.*

☐ Agua

☐ Te

☐ Cafe

☐ leche, yogur bebible

☐ Aguas saborizadas o bebidas carbonatadas

☐ No acompaño mi desayuno con bebidas

4. 4) Usted considera que el desayuno...

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Es la comida mas importante del dia, una pieza importante para poder llevar una vida saludable y activa
- ☐ Es una comida importante, pero tampoco es fundamental
- ☐ Es tan importante como cualquier otra comida (almuerzo y cena)
- ☐ No considero que sea importante ni necesario

5. 5) Mientras desayuna usted...

*Marca solo un óvalo.*

- ☐ Mira television
- ☐ Estudia
- ☐ Escucha musica
- ☐ Realiza otra tarea
- ☐ Solo desayuna
- ☐ Se relaja
- ☐ hace ejercicio
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

**Se Agradece su colaboración**

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios