

Encuesta Sobre Conductas Saludables de Niños en Edad Preescolar



1. ¿Cuántas veces por semana su hijo/a come los siguientes alimentos?

- _____ Papitas, tortilla chips o chicitos
- _____ Golosinas o rollitos de fruta
- _____ Galletitas dulces y pasteles
- _____ Frutas y vegetales

Basada en sus respuestas, elija uno o dos hábitos que ahora usted quiere mejorar para su hijo/a:

- Comer bocadillos más sanos
- Beber menos sodas, bebidas frutales o azucaradas
- Beber más agua
- Comer más vegetales y frutas
- Cambiar a leche de baja grasa o desgrasada
- Jugar activamente más seguido
- Disminuir el tiempo mirando TV/DVD o jugando juegos de video/computadora
- Otros: _____



2. ¿Cuántas porciones de 8 onzas (1 vaso) de las siguientes bebidas toma su hijo/a por día?

- _____ Agua
- _____ 100% Jugo de frutas
- _____ Leche
- _____ Bebidas deportivas como Gatorade®
- _____ Bebidas frutales como CapriSun®
- _____ Bebidas como el Kool-Aid®
- _____ Sodas



3. ¿Qué clase de leche toma su hijo/a?

- Entera 2% grasa reducida
- 1% de grasa Desgrasada



4. ¿Cuántas veces por semana come su hijo/a los siguientes alimentos (una porción es ¼ - ½ de taza):

Vegetales _____

Frutas _____

Por favor entréguele su formulario completo a la nutricionista. ¡Gracias! ¡Sus respuestas ayudarán a los proveedores de salud a encontrar formas de mejorar la salud de su familia!

5. ¿Cuántas veces por semana come su hijo/a las comidas en la mesa con su familia?

Adaptado de "Keep ME Healthy", Main Youth Overweight Collaborative (MYOC)

6. ¿Cuántas veces por semana come su hijo comida comprada o rápida? _____



7. ¿Cuántas horas por día pasa su hijo/a mirando TV/DVD o jugando juegos de video/computadora? _____

8. ¿Cuántas veces por semana juega su hijo activamente (volteretas, rayuela, "la mancha", pelota, bailar, etc)? _____

5 AGARRA

Para un Peso Saludable