Encuesta Sobre Conductas Saludables de Niños en Edad Preescolar

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

____ Papitas, Cheetos® y Fritos®
____ Golosinas o rollitos de fruta
____ Galletitas dulces y pasteles
____ Frutas y vegetales

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

____ Agua
____ Jugo 100% puro
____ 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 una porción de?

Vegetales _____ Frutas _____

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

_____

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)? _____

Use sus respuestas para elegir uno o dos hábitos que usted quiere cambiar ahora para su niño:

( ) 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 por ____ minutos ____ veces por semana

( ) Disminuir el tiempo mirando TV/DVD o jugando juegos de video/computadora a _____ minutos por día

( ) Otros: _____
_____

Por favor entréguele este formulario a su profesional de la salud. ¡Gracias! ¡Sus respuestas nos ayudarán a hablar sobre pequeños cambios para mejorar la salud de su familia!

Adopted from "Keep ME Healthy", Maine Youth Overweight Collaborative (MYOC)

AGARRA 5
Para un Peso Saludable

TEXAS WIC
Smart Choices • Healthy Families

Houston Department of Health and Human Services

(May 2009)