

ANEXO 2

Encuesta sobre consumo de grupos alimentarios en estudiantes: Consentimiento informado

1. Preguntas sociodemográficas

a. Sexo: Femenino, masculino, no responde.

b. Edad: _____

c. Área de estudio: salud, humanidades, economía, otro, no responde.

PREGUNTAS SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS:

1. Consumo de VERDURAS: considerando que 1 porción equivale a:

- 1/2 plato playo de verduras variadas (pueden ser crudas, cocidas o ambas).

Tu consumo diario es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

d. Consumo, pero no diariamente

e. No consumo

2. Consumo de FRUTAS: considerando que 1 porción equivale a:

- 1 mandarina o

- 2 ciruelas o

- 1 unidad mediana de manzana, banana o pera.

Tu consumo diario es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

d. Consumo, pero no diariamente

e. No consumo

3. Consumo de LÁCTEOS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:

- 1 taza de leche o

- 1 vaso de yogur o

- 1 rodaja de queso cremoso o

- 6 cucharadas al ras de queso untado.

Tu consumo diario es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

d. Consumo, pero no diariamente

e. No consumo

4. Consumo de CEREALES: considerando que 1 porción equivale a:

- 1/2 taza de arroz cocido o

- 1/2 taza de fideos cocidos.

Tu consumo diario es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

d. Consumo, pero no diariamente

e. No consumo

5. Consumo de PAN: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:

- 1 bollo mediano o miñón o

- 2 rebanadas de pan lactal

Tu consumo es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

- d. Consumo, pero no diariamente
e. No consumo
6. Consumo de PAPA, BATATA Y CHOCLO: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 papa mediana o
 - 1 choclo mediano o
 - 1 batata mediana o
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
7. Consumo de LEGUMBRES: considerando que 1 porción equivale a:
- 1/2 taza de legumbres cocidas.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
8. Consumo de CARNES: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- Un pedazo del tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo).
- No se incluyen carnes procesadas como embutidos, fiambres, salchichas, hamburguesas comerciales.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
9. Consumo de HUEVO: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 huevo.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
10. Consumo de ACEITE: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 cucharada sopera de aceite.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
11. Consumo de FRUTOS SECOS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 puñado cerrado de cualquier fruto seco.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
12. Consumo de SEMILLAS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 cucharada sopera.
- Tu consumo diario es de:

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

13. JUGOS DE FRUTA COMERCIALES: Una porción equivale a 200 ml. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

14. LECHE CHOCOLATADA COMERCIAL: Una porción equivale a 250 ml. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

15. GASEOSAS Y AGUAS SABORIZADAS: Una porción equivale a 200 ml que sería 1 vaso, teniendo en cuenta esto. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

16. ALFAJORES: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a 1 alfajor. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

17. GALLETITAS SALADAS AL AGUA: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a 5 unidades. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

18. GALLETITAS SALADAS TIPO BIZCOCHITO: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a 6 unidades. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

19. GALLETITAS DULCES RELLENAS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a 3 galletitas. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

20. SNACKS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a: ½ taza mediana de Saladix o 1 taza grande de

papas fritas y doritos. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

21. ADEREZOS (mayonesa/kétchup/mostaza): una porción equivale a 1 cucharada sopera. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo