

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE NUTRICIÓN

DATOS PERSONALES:

1- Edad: _____

2- Sexo

Mujer_____

Hombre_____

3- Nivel de estudios

No tengo_____

Primarios_____

Secundarios_____

Universitarios_____

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente las siguientes preguntas y siga las indicaciones de cada una de ellas. No se preocupe si no conoce o no está seguro de alguna respuesta. En ese caso marque la opción no lo sé/ no estoy seguro.

1) Los expertos recomiendan reducir el consumo de grasa, ¿cuál de las siguientes grasas cree Ud. que es más importante reducir en nuestra alimentación? (Elegir sólo una)

a) Grasas monoinsaturadas

b) Grasas poliinsaturadas

c) Grasas saturadas

d) No lo sé

2) Según los expertos, ¿qué versión de productos lácteos se recomienda comer? (Elegir sólo una)

a) Enteros

b) Desnatados

c) Semidesnatados

d) No estoy seguro

3) ¿Cuál de los siguientes alimentos considera que son altos o bajos en azúcares añadidos? (Marque una casilla por alimento)

	Alto	Bajo	No lo sé
Plátanos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurt natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zumo de naranja envasado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salsa de tomate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conservas de frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) De los siguientes alimentos, ¿cuáles cree Ud. que son altos o bajos en grasa? (Marque una casilla por alimento)

	Alto	Bajo	No lo sé
Pasta (Sin salsa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alubias cocidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tortilla de patatas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina hecha con grasas poliinsaturadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5) De los siguientes alimentos, ¿cuáles considera que pertenecen al grupo "ricos en almidón"? (Marque una casilla por alimento)

	Si	No	No lo sé
Queso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantequilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6) ¿Cree Ud. que los siguientes alimentos son altos o bajos en proteína? (Marque una casilla por alimento)

	Alto	Bajo	No lo sé
Pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alubias cocidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantequilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7) ¿Cree Ud. que los siguientes productos son altos o bajos en grasas saturadas? (Marque una casilla por alimento)

	Alto	Bajo	No lo sé
Atún fresco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche entera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de ternera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina de aceite de girasol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Chocolate

8) ¿Está de acuerdo con la siguiente afirmación?: "Algunos alimentos contienen gran cantidad de grasa pero no colesterol"

a) De acuerdo

b) En desacuerdo

c) No lo sé

9) Las grasas saturadas se encuentran principalmente en: (Seleccione uno)

a) Aceites vegetales

b) Productos lácteos

c) Ambos, a y b

d) No lo sé

10) Hay mayor cantidad de proteína en un vaso de leche entera que en uno de leche desnatada.

a) De acuerdo

b) En desacuerdo

c) No lo sé

11) ¿Cuál cree Ud. que sería la mejor opción para un snack bajo en grasa y rico en fibra? (Seleccione uno)

a) Yogurt de fresa dietético

b) Pasas

c) Barrita muesli

d) Galletitas integrales con queso

12) ¿Cuál de los siguientes panes contiene mayor cantidad de vitaminas y minerales? (Seleccione uno)

a) Pan blanco

b) Pan integral

c) No lo sé

13) ¿Qué tiene más calorías, la mantequilla o la margarina normal? (Seleccione uno)

a) Mantequilla

b) Margarina normal

c) Ambas, a y b

d) No lo sé

14) ¿Qué tipo de aceite contiene mayor cantidad de grasa monoinsaturada? (Seleccione uno)

a) Aceite de coco

b) Aceite de girasol

c) Aceite de oliva

d) Aceite de palma

e) No lo sé

15) Hay mayor cantidad de calcio en un vaso de leche entera que en uno de leche desnatada.

a) De acuerdo

b) En desacuerdo

c) No lo sé

16) ¿Cuáles de los siguientes compuestos tiene mayor cantidad de calorías (a igual

peso)? (Seleccione uno)

a) Azúcar

b) Alimentos ricos en almidón (pan, arroz, pasta, patatas...)

c) Fibra

d) Grasas

e) No lo sé

17) ¿Qué tipo de sándwich cree Ud. que es más saludable? (Seleccione uno)

a) Dos rebanadas gruesas de pan con una rebanada fina de queso Manchego

b) Dos rebanadas finas de pan con una rebanada gruesa de queso Manchego

18) Las grasas poliinsaturadas se encuentran principalmente en: (Seleccione uno)

a) Aceites vegetales

b) Productos lácteos

c) Ambos, a y b

d) No lo sé

19) El azúcar moreno es una alternativa saludable al azúcar blanco.

a) De acuerdo

b) En desacuerdo

c) No lo sé

**20) ¿Cuál de los siguientes alimentos considera Ud. que son altos o bajos en fibra?
(Marque una casilla por alimento)**

	Alto	Bajo	No lo sé
Cereales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plátanos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne roja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brócoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nueces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patatas con piel cocidas al horno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habas cocidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

