

Proyecto para la revista de nutrición
y de actividades físicas en escuelas (SPAN)
Consentimiento del estudiante

TU NOMBRE: _____

ESCUELA: _____

GRADO: _____

- Se te pedirá que contestes preguntas acerca de tu selección de alimentos y las actividades físicas (los ejercicios) que practicas.
- Un adulto te medirá la estatura y el peso y escribirá los datos en la última hoja del cuestionario.
- Ninguna persona en la escuela o en casa verá tus respuestas o las medidas de tu estatura y peso.
- Participar en este proyecto es únicamente decisión tuya. Tu decisión no afectará a tus calificaciones ni a tu participación en cualquier actividad escolar.
- Después de que completes el cuestionario y se te midan la estatura y peso, alguien del proyecto quitará la hoja en la que aparece tu nombre (o sea, la Forma del consentimiento del estudiante). A partir de ese momento, nunca se usará tu nombre.
- Al firmar abajo, consientes en participar en esto proyecto.

Firma del estudiante

Fecha

00001

Proyecto para la revista de nutrición y de actividades físicas en escuelas (SPAN)

CUESTIONARIO DEL ESTUDIANTE

Grados 8 y 11

Las preguntas que siguen tratan de lo que comen los niños de tu edad, de lo que saben de la nutrición y de las actividades físicas (los ejercicios) que practican. Tus respuestas nos ayudarán a saber más acerca de los estudiantes en Texas. Además, tus respuestas se usarán en el diseño de mejores programas de salud. Lee cada pregunta con mucha atención, y selecciona la respuesta que corresponda a ti. Indica esa respuesta en tu cuestionario, como se muestra en el ejemplo abajo. **Esto no es examen, y no hay respuestas correctas o incorrectas.** Recuerda que tus respuestas se mantendrán como asunto privado.

Instrucciones para indicar tus respuestas: Favor de usar un lápiz de tipo número 2.

Llena el círculo por completo.

Si quieres cambiar tu respuesta, borra la primera respuesta completamente.



EJEMPLOS



INFORMACION DEL ESTUDIANTE

¿A qué escuela asistes? _____

1A. Llena el número de identificación de tu escuela.

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

1B. Llena tu número de identificación estudiantil.

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

2. Llena tu grado.

8

11

3. Llena la fecha de hoy.

ene 2001

feb 2002

mar

abr

mayo

jun

jul

ago

sept

oct

nov

dic

0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

4. Llena tu edad.

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

5. Llena tu sexo.

hombre

mujer

6. ¿Cómo te describes? (Por favor selecciona sólo una respuesta.)

Afroamericano/a o Negro/a

Asiático/a

Blanco/a (no Hispano/a, no Latino/a)

Hispano/a o Latino/a

Indígena americano/a o de Alaska

Indígena de Hawaii o de otra isla del Pacífico

Otro/a

7. ¿Cuánto crees que mides?

3 pies

4 pies

5 pies

6 pies

7 pies

1 pulgada

2 pulgadas

3 pulgadas

4 pulgadas

5 pulgadas

6 pulgadas

7 pulgadas

8 pulgadas

9 pulgadas

10 pulgadas

11 pulgadas

8. ¿Cuánto crees que pesas?

libras

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Estas preguntas tratan de AYER.

Ninguna	1 Vez	2 Veces	3 ó Más Veces
---------	-------	---------	---------------

9. Ayer, ¿cuántas veces comiste carne molida (la que se usa en hamburguesas), "hot dogs", salchicha (chorizo), biftec, tocino o costillas?	0	1	2	3+
10. Ayer, ¿cuántas veces comiste alguna carne frita o una carne que tuviera una corteza, como pollo frito, trocitos de pollo ("chicken nuggets"), biftec al estilo de pollo frito, chuletas fritas de puerco, o pescado frito?	0	1	2	3+
11. Ayer, ¿cuántas veces comiste jugo de carne (con otro alimento o solo)?	0	1	2	3+
12. Ayer, ¿cuántas veces comiste cacahuates (maníes) o crema de cacahuete?	0	1	2	3+
13. Ayer, ¿cuántas veces comiste algún tipo de queso, queso para untar o una salsa hecha con queso? <i>Incluye</i> el queso que esté en la pizza o el que sea ingrediente de los platillos como tacos, enchiladas, lasaña, sándwiches, hamburguesas de queso o fideos con queso.	0	1	2	3+
14. Ayer, ¿cuántas veces tomaste algún tipo de leche? <i>Incluye</i> la leche con chocolate u otro sabor, leche servida con cereal, o bebidas preparadas con leche.	0	1	2	3+
15. Ayer, ¿cuántas veces comiste yogurt o requesón, o tomaste una bebida que contenía yogurt?	0	1	2	3+
16. Ayer, ¿cuántas veces comiste arroz o algún tipo de fideo?	0	1	2	3+
17. Ayer, ¿cuántas veces comiste algún pan, bolillo, "bagel", tortilla o panecillo?	0	1	2	3+
18. Ayer, ¿cuántas veces comiste cereal (el que necesita o el que no necesita cocerse)?	0	1	2	3+
19. Ayer, ¿cuántas veces comiste papas fritas o "chips"? <i>Incluye</i> hojuelas de papas, tostaditas, Cheetos [®] , hojuelas de maíz u otro tipo de "chips" para bocadillos ("snacks").	0	1	2	3+
20. Ayer, ¿cuántas veces comiste verduras? <i>Incluye</i> todo tipo de verdura cocida o no cocida; ensaladas; y papas hervidas, papas al horno y puré de papas. No tomes en cuenta papas fritas o "chips" .	0	1	2	3+
21. Ayer, ¿cuántas veces comiste frijoles, como los frijoles moteados, frijoles horneados, frijoles refritos, frijoles con puerco o las habichuelas? No tomes en cuenta ejotes.	0	1	2	3+
22. Ayer, ¿cuántas veces comiste frutas? No tomes en cuenta jugos de fruta.	0	1	2	3+
23. Ayer, ¿cuántas veces tomaste algún jugo de fruta? <i>Jugo de fruta</i> es una bebida hecha de 100% de jugo, como jugo de naranja, de manzana o de uva. No tomes en cuenta ponche, Kool-Aid[®], bebidas "para deportistas", u otras bebidas con sabor a frutas.	0	1	2	3+
24. Ayer, ¿cuántas veces tomaste ponche, Kool-Aid [®] , bebidas "para deportistas" u otras bebidas dulces? No tomes en cuenta jugos de fruta.	0	1	2	3+
25. Ayer, ¿cuántas veces tomaste algún refresco (soda)?	0	1	2	3+
26. Ayer, ¿cuántas veces comiste algún tipo de postre congelado? Un <i>postre congelado</i> es un alimento frío y dulce, como el helado, yogurt congelado, barra de helado, o "Popsicle".	0	1	2	3+
27. Ayer, ¿cuántas veces comiste panecillos dulces, donas, galletas dulces, pastelitos de chocolate ("brownies"), pay o pasta (torta dulce)?	0	1	2	3+
28. Ayer, ¿cuántas veces comiste caramelos de chocolate? No tomes en cuenta pastelitos de chocolate ("brownies") o galletas con chocolate.	0	1	2	3+
29. Ayer, ¿cuántas comidas tomaste? Las comidas incluyen el desayuno, almuerzo y la cena.	0	1	2	3+
30. Ayer, ¿cuántas veces comiste un bocadillo ("snack")? Un <i>bocadillo</i> es un alimento o bebida que tomas antes de, después de o entre comidas.	0	1	2	3+

31. ¿Qué tipo de leche tomas por lo general? Escoge sólo un tipo.

- leche común o regular (integral) combinación de los tipos de leche mencionados
- leche baja en grasa (2%, 1 1/2%, 1%)
- leche descremada, sin grasa, o 1/2% yo no tomo leche

32. Por lo general, los alimentos que comes son:

- altos en grasa algunos altos en grasa, algunos bajos en grasa bajos en grasa

33. ¿Eres vegetariano/a?

- No, yo como carne (de res, puerco, pescado o pollo).
- Sí, pero a veces yo como carne (de res, puerco, pescado o pollo).
- Sí, yo nunca como carne (de res, puerco, pescado o pollo).

34. ¿Tomas regularmente una vitamina o mineral en forma de píldora?

- Sí No

35. Cuando piensas en la manera en que comes por lo general, ¿dirías que tus costumbres en cuanto al comer son:

- bastante más saludables que los de la mayoría de personas de mi edad
- un poco más saludables que los de la mayoría de personas de mi edad
- más o menos iguales que los de la mayoría de personas de mi edad
- un poco menos saludables que los de la mayoría de personas de mi edad
- bastante menos saludables que los de la mayoría de personas de mi edad

36. Por lo general, ¿comes o tomas algo para desayunar?

- Casi Siempre, o Siempre A Veces Casi Nunca, o Nunca

37. ¿Comes el almuerzo servido en la cafetería de tu escuela?

- Casi Siempre, o Siempre A Veces Casi Nunca, o Nunca

38. Al decidir comprar o no un alimento, ¿ lees la etiqueta con información sobre nutrición que se encuentra en el envase?

- Casi Siempre, o Siempre A Veces Casi Nunca, o Nunca

39. Al decidir comer o no un alimento, ¿ con qué frecuencia lees la etiqueta con información sobre nutrición que se encuentra en el envase?

- Casi Siempre, o Siempre A Veces Casi Nunca, o Nunca

40. De los 7 últimos días, ¿ en cuántos de ellos hiciste ejercicio o participaste en una actividad física que aceleró el ritmo del corazón y te hizo respirar con más esfuerzo por lo menos 20 minutos? (Por ejemplo: básquetbol (baloncesto), correr o trotar ("jogging"), bailar rápido, hacer vueltas nadando, tenis, andar rápido en bicicleta, o practicar semejantes actividades aeróbicas)

- 0 días 2 días 4 días 6 días
- 1 día 3 días 5 días 7 días

41. De los 7 últimos días, ¿en cuántos de ellos participaste en una actividad física o hiciste un ejercicio por lo menos 30 minutos que no te hizo sudar o respirar con más esfuerzo, como caminar rápido, andar despacio en bicicleta, patinar, empujar un cortacésped o trapear pisos?

- 0 días 2 días 4 días 6 días
 1 día 3 días 5 días 7 días

42. De los 7 últimos días, ¿en cuántos de ellos hiciste ejercicios para fortalecer los músculos o mejorar su tono—por ejemplo, hacer planchas (“push-ups”) o sentadas (“sit-ups”), o levantar pesas?

- 0 días 2 días 4 días 6 días
 1 día 3 días 5 días 7 días

43. Durante una semana típica cuando asistes a la escuela, ¿cuántos días tienes una clase de educación física (PE)?

- 0 días 2 días 4 días
 1 día 3 días 5 días

44. Durante una clase típica de educación física (PE), ¿cuántos minutos estás realmente haciendo ejercicio o practicando deportes?

- No tengo una clase de educación física (PE) de 21 a 30 minutos de 51 a 60 minutos
 menos de 10 minutos de 31 a 40 minutos más de 60 minutos
 de 10 a 20 minutos de 41 a 50 minutos

45. Durante los 12 últimos meses, ¿en cuántos equipos deportivos dirigidos por tu escuela participaste? (No incluyas las clases de educación física [PE].) Los equipos deportivos incluyen los de fútbol soccer, básquetbol (baloncesto), béisbol, natación, gimnasia, lucha, pista de carreras, fútbol americano, tenis y volibol.

- 0 equipos 1 equipo 2 equipos 3 ó más equipos

46. Durante los 12 últimos meses, ¿en cuántos equipos deportivos dirigidos por organizaciones fuera de tu escuela (como la administración de parques o ligas de verano) participaste? Los equipos deportivos incluyen los de fútbol soccer, básquetbol (baloncesto), béisbol, natación, gimnasia, lucha, pista de carreras, fútbol americano, tenis y volibol.

- 0 equipos 1 equipo 2 equipos 3 ó más equipos

47. Actualmente, ¿participas en otras actividades físicas de forma organizada, o tomas clases como las de artes marciales, baile, gimnasia o tenis?

- Sí No

48. En general, ¿cuántas horas por día ves televisión o películas de video?

- No veo televisión o películas de video 3-4 horas por día
 menos de 1 hora por día más de 4 horas por día
 1-2 horas por día

49. En general, ¿cuántas horas por día estás trabajando o jugando en la computadora o jugando los juegos de video como Nintendo®, Sega® o juegos en una galería (“arcade”) de videos?

- No juego los juegos de video ni uso una computadora 3-4 horas por día
 menos de 1 hora por día más de 4 horas por día
 1-2 horas por día

50. ¿Alguna vez has tratado de bajar de peso?

Sí

No

51. En estos días, ¿estás haciendo un esfuerzo para bajar de peso?

Sí

No

52. ¿Te gustaría:

pesar más

pesar menos

que tu peso se quedara más o menos igual

53. Comparándote a otros estudiantes en tu grado que sean tan altos como tú, ¿es tu peso:

apropiado

por encima del peso apropiado

por debajo del peso apropiado

54. ¿Alguna vez has visto la Pirámide-guía de alimentos ("Food Guide Pyramid")?

Sí

No

55. Entre los grupos alimenticios, ¿de cuál debes comer el *mayor* número de porciones cada día? Indica sólo un grupo.

panes, cereales, arroz, fideos

carnes, pescado, aves de corral, frijoles, huevos, nueces

productos lácteos (leche, queso, yogurt)

grasas, aceites, dulces

verduras

frutas

no lo sé

56. Entre los grupos alimenticios, ¿de cuál debes comer el *menor* número de porciones cada día? Indica sólo un grupo.

panes, cereales, arroz, fideos

carnes, pescado, aves de corral, frijoles, huevos, nueces

productos lácteos (leche, queso, yogurt)

grasas, aceites, dulces

verduras

frutas

no lo sé

57. ¿Cuántas porciones en total de frutas y verduras debes comer cada día?

por lo menos 2 porciones

por lo menos 5 porciones

por lo menos 3 porciones

no lo sé

por lo menos 4 porciones

58. ¿Cuál es la recomendación de la cantidad de Calorías proporcionadas de grasa que deberías consumir entre los alimentos que comes?

10% o menos del total de energía alimenticia (Calorías) en la dieta

20% o menos del total de energía alimenticia (Calorías) en la dieta

25% o menos del total de energía alimenticia (Calorías) en la dieta

30% o menos del total de energía alimenticia (Calorías) en la dieta

35% o menos del total de energía alimenticia (Calorías) en la dieta

59. ¿Cuál contiene la mayor cantidad de Calorías?

un gramo de proteína

un gramo de grasa

un gramo de carbohidrato

60. Lo que comes puede afectar la probabilidad de que contraigas una enfermedad del corazón o el cáncer.
 Cierto Falso No Estoy Seguro/a

61. Hay más probabilidad de que alguien que esté sobrepeso tenga un riesgo más alto de sufrir problemas con su salud, que una persona que no está sobrepeso.
 Cierto Falso No Estoy Seguro/a

62. Hay más probabilidad de que alguien que esté falto de peso tenga un riesgo más alto de sufrir problemas con su salud, que una persona que no está falta de peso.
 Cierto Falso No Estoy Seguro/a

63. Hay tanta información sobre las maneras saludables de comer que es difícil saber qué información es buena.
 De Acuerdo Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo En Desacuerdo

64. Los alimentos que yo como y tomo son saludables, por eso no hay ninguna razón por la cual hacer cambios.
 De Acuerdo Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo En Desacuerdo

65. Cuando no yo tomo una comida—por ejemplo, el desayuno o almuerzo—eso me dificulta que haga bien en mis clases.
 De Acuerdo Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo En Desacuerdo

66. Creo que a los estudiantes de mi edad les debería importar aprender sobre la relación entre los alimentos y la salud.
 De Acuerdo Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo En Desacuerdo

67. Creo que a los estudiantes de mi edad les debería importar aprender sobre la relación entre la actividad física y la salud.
 De Acuerdo Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo En Desacuerdo

68. Estoy dispuesto/a a probar nuevos alimentos.
 Casi Siempre, o Siempre A Veces Casi Nunca, o Nunca

69. Me gusta comer el almuerzo servido por la cafetería en mi escuela.
 Casi Siempre, o Siempre A Veces Casi Nunca, o Nunca

70. Creo que el almuerzo servido por la cafetería en mi escuela es nutritivo.
 Casi Siempre, o Siempre A Veces Casi Nunca, o Nunca

71. Durante los 12 últimos meses, ¿alguna vez te sentiste tan triste o desesperado/a casi todos los días por dos o más semanas seguidas, que dejaste de hacer algunas actividades usuales?
 Sí No

¡Muchas gracias por tu ayuda!

**FAVOR
DE NO
ESCRIBIR
EN ESTA
ÁREA**

Student's Height	Student's Weight																																								
<table style="margin: auto;"> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">0</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">0</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">0</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">1</td><td style="border: 1px solid black;">1</td><td style="border: 1px solid black;">1</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">2</td><td style="border: 1px solid black;">2</td><td style="border: 1px solid black;">2</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">3</td><td style="border: 1px solid black;">3</td><td style="border: 1px solid black;">3</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">4</td><td style="border: 1px solid black;">4</td><td style="border: 1px solid black;">4</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">5</td><td style="border: 1px solid black;">5</td><td style="border: 1px solid black;">5</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">6</td><td style="border: 1px solid black;">6</td><td style="border: 1px solid black;">6</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">7</td><td style="border: 1px solid black;">7</td><td style="border: 1px solid black;">7</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">8</td><td style="border: 1px solid black;">8</td><td style="border: 1px solid black;">8</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">9</td><td style="border: 1px solid black;">9</td><td style="border: 1px solid black;">9</td></tr> </table>	0	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	<table style="margin: auto;"> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">0</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">1</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">2</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">3</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">4</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">5</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">6</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">7</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">8</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">9</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	0	0																																							
1	1	1																																							
2	2	2																																							
3	3	3																																							
4	4	4																																							
5	5	5																																							
6	6	6																																							
7	7	7																																							
8	8	8																																							
9	9	9																																							
0																																									
1																																									
2																																									
3																																									
4																																									
5																																									
6																																									
7																																									
8																																									
9																																									
cm	kg																																								

Comments:

00001