

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

Consentimiento del estudiante

TU NOMBRE: _____

ESCUELA: _____

GRADO: _____

NOMBRE DE TU MAESTRO(A) _____

- En este estudio, se te pedirá que contestes preguntas acerca de tus elecciones de alimentos y las actividades físicas (los ejercicios) que practicas. Ninguna persona en la escuela o en casa verá tus respuestas.
- Un adulto te medirá la estatura y el peso y escribirá los datos en la última hoja de la encuesta.
- Participar en este estudio es únicamente decisión tuya. Tu decisión no afectará a tus calificaciones ni a tu capacidad para tomar parte en cualquier actividad escolar.
- Si no quieres contestar una pregunta, te puedes saltarla.
- En cualquier momento puedes dejar de participar en este proyecto.
- Después que completes la encuesta y se te midan la estatura y el peso, se quitará esta hoja (Consentimiento del estudiante), en la que aparece tu nombre. A partir de ese momento, nunca se usará tu nombre.
- Al firmar abajo, consientes en participar en este proyecto.

Firma del (la) estudiante

Fecha

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

Encuesta para estudiantes

Cuarto grado

Las preguntas a continuación 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 de 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 sea cierta para ti. Indica esa respuesta en tu encuesta, 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:

Rellena el círculo(s) por completo.

Favor de usar un lápiz de tipo número 2.

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



Correcto



Incorrecto

EJEMPLOS



Incorrecto



Incorrecto

INFORMACIÓN ESTUDIANTIL

1. ¿A qué escuela asistes? _____

2. Rellene la fecha de hoy.

- Ene.
- Feb.
- Mar.
- Abr.
- Mayo
- Jun.
- Jul.
- Ago.
- Sept.
- Oct.
- Nov.
- Dic.

1	11	21	31
2	12	22	
3	13	23	
4	14	24	
5	15	25	
6	16	26	
7	17	27	
8	18	28	
9	19	29	
10	20	30	

- 2009
- 2010
- 2011
- 2012
- 2013
- 2014
- 2015

3. Rellena tu edad.

- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

4. ¿Eres niño o niña?

- Niño
- Niña

5. La mayor parte del tiempo, ¿en qué idioma hablas con tus padres?
(Rellena una sola respuesta)

- Inglés
- Español
- Otro _____
(Escribe el otro idioma)
- Español e inglés más o menos igualmente
- Otro idioma e inglés más o menos igualmente
(Escribe el otro idioma)

6. ¿Cómo te describes?

(Rellena una sola respuesta)

- Negro(a) o afroamericano(a)
- Mexicanoamericano(a), hispano(a) o latino(a)
- Blanco(a), caucásico(a) o angloamericano(a)
- Vietnamita
- Chino(a)
- Hindú o pakistaní
- Otro asiático(a)
- Indígena americano(a) o de Alaska
- Indígena de Hawaii o de otra isla del Pacífico
- Otro(a) _____

(Escríbelo)

Office Use Only
School ID #.

No
escribas
en esta
área

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

Parent declined to participate

7. Ayer, ¿comiste carne molida (el tipo de carne que se usa en hamburguesas), hot dogs, salchicha (chorizo), biftec, tocino o costillas?



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.



8. Ayer, ¿comiste pollo frito, trocitos de pollo frito (*chicken nuggets*), biftec al estilo de pollo frito, chuletas de puerco fritas, pescado frito o palitos de pescado frito (*fish sticks*)?



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.



9. Ayer, ¿comiste pescado o pollo horneado, asado, a la parrilla o cocido al vapor? No incluyas pollo frito, pescado frito o palitos de pescado frito (*fish sticks*).



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.



10. Ayer, ¿comiste cacahuates (maníes), crema de cacahuete (mantequilla de maní) u otras nueces como nueces pacanas, nueces de nogal (nueces de castilla) o almendras?



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.



11. Ayer, ¿tomaste algún tipo de leche? Incluye la leche con chocolate u otro sabor, leche servida con cereal, o bebidas preparadas con leche.



- No, ayer no tomé leche.
- Sí, ayer tomé leche 1 vez.
- Sí, ayer tomé leche 2 veces.
- Sí, ayer tomé leche 3 o más veces.



12. ¿Qué tipo de leche tomas la mayor parte del tiempo?

Selecciona una sola respuesta.

- Leche regular (entera)
- Leche del 1% (baja en grasa) o leche sin grasa (descremada)
- Leche del 2%
- Leche de soya, arroz o almendra, u otro tipo de leche
- Nunca tomo leche
- No lo sé

13. Ayer, ¿comiste yogurt o tomaste una bebida de yogurt?

No incluyas el yogurt congelado.



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.

14. Ayer, ¿comiste arroz, macarrones, espaguetis, fideos o tallarines blancos?



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.



15. Ayer, ¿comiste arroz, fideo, macarrones, espaguetis, fideos o tallarines morenos?



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.



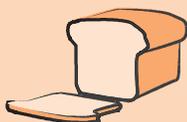
16. Ayer, ¿comiste algún pan, tortilla, bolillo, bagel o panecillo blanco?



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.

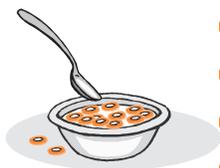


17. Ayer, ¿comiste algún pan, tortilla, bolillo, bagel o panecillo moreno?



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.

18. Ayer, ¿comiste cereal, cocido o no cocido?



- No, ayer no comí cereal.
- Sí, ayer comí cereal 1 vez.
- Sí, ayer comí cereal 2 veces.
- Sí, ayer comí cereal 3 o más veces.

19. Ayer, ¿comiste papas fritas (*french fries*) o *chips*?

“*Chips*” son *chips* de papitas o de maíz, Cheetos[®], tostaditas u otro tipo de *chips* que se comen como bocadillo (snack).



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.



20. Ayer, ¿comiste verduras con fécula, por ejemplo, papas, maíz o chícharos (arvejas)?

No incluyas papas fritas (*french fries*) o *chips*.



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.



21. Ayer, ¿comiste verduras anaranjadas, por ejemplo, zanahorias, calabaza o camotes (batatas)?



- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 veces.
- Sí, ayer comí una verdura anaranjada 4 veces.
- Sí, ayer comí una verdura anaranjada 5 o más veces.



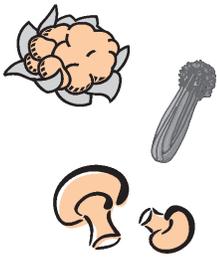
22. Ayer, ¿comiste una ensalada hecha con lechuga, o algunas verduras verdes como espinacas, ejotes (habichuelas), brócoli u otras verduras de hoja verde?



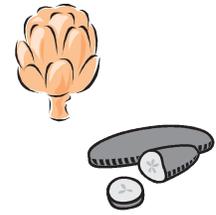
- No, ayer no comí ninguna ensalada o verdura verde.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 1 vez.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 2 veces.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 3 veces.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 4 veces.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 5 o más veces.



23. Ayer, ¿comiste otras verduras, por ejemplo, pimientos o chiles, tomates (jitomates), calabacitas (calabacines), espárragos, col (repollo), coliflor, pepinos, champiñones, berenjena, apio o alcachofas?



- No, ayer no comí ninguna ensalada o verdura verde.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 1 vez.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 2 veces.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 3 veces.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 4 veces.
- Sí, ayer comí una ensalada o verdura verde 5 o más veces.



24. Ayer, ¿comiste frijoles, por ejemplo, frijoles pintos, frijoles horneados, frijoles tipo *kidney*, frijoles refritos o frijoles con puerco?

No incluyas ejotes (habichuelas).



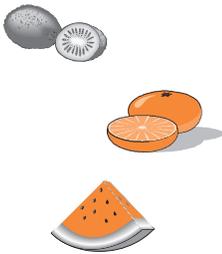
- No, ayer no comí ningunos frijoles.
- Sí, ayer comí frijoles 1 vez.
- Sí, ayer comí frijoles 2 veces.
- Sí, ayer comí frijoles 3 o más veces.



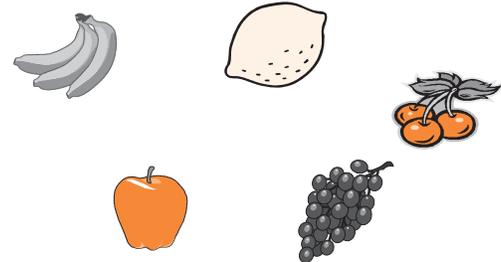
25. Ayer, ¿comiste frutas?

“Frutas” es cualquier fruta fresca, congelada, enlatada o seca (deshidratada).

No incluyas jugos de fruta.



- No, ayer no comí ninguna fruta.
- Sí, ayer comí una fruta 1 vez.
- Sí, ayer comí una fruta 2 veces.
- Sí, ayer comí una fruta 3 veces.
- Sí, ayer comí una fruta 4 veces.
- Sí, ayer comí una fruta 5 o más veces.



26. Ayer, ¿tomaste un jugo de fruta?

“Jugo de fruta” es una bebida que es totalmente jugo 100% natural, por ejemplo, jugo de naranja, de manzana o de uva.

No incluyas ponche, Kool-Aid®, bebidas deportivas u otras bebidas con sabor a frutas.



- No, ayer no tomé ningún jugo de fruta.
- Sí, ayer tomé un jugo de fruta 1 vez.
- Sí, ayer tomé un jugo de fruta 2 veces.
- Sí, ayer tomé un jugo de fruta 3 o más veces.

27. Ayer, ¿tomaste ponche, Kool-Aid®, bebidas deportivas u otras bebidas con sabor a frutas?

No incluyas el jugo 100% natural.



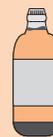
- No, ayer no tomé ninguna de estas bebidas.
- Sí, ayer tomé una de estas bebidas 1 vez.
- Sí, ayer tomé una de estas bebidas 2 veces.
- Sí, ayer tomé una de estas bebidas 3 o más veces.



28. Ayer, ¿tomaste un refresco o soda *ordinario* (no de dieta)?



- No, ayer no tomé ningún refresco o soda *ordinario* (no de dieta).
- Sí, ayer tomé un refresco o soda *ordinario* (no de dieta) 1 vez.
- Sí, ayer tomé un refresco o soda *ordinario* (no de dieta) 2 veces.
- Sí, ayer tomé un refresco o soda *ordinario* (no de dieta) 3 o más veces.



29. Ayer, ¿tomaste un refresco o soda *de dieta*?



- No, ayer no tomé ningún refresco o soda *de dieta*.
- Sí, ayer tomé un refresco o soda *de dieta* 1 vez.
- Sí, ayer tomé un refresco o soda *de dieta* 2 veces.
- Sí, ayer tomé un refresco o soda *de dieta* 3 o más veces.



30. Ayer, ¿comiste algún postre congelado?

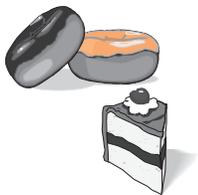
“Postre congelado” es un alimento frío y dulce, por ejemplo, helado, yogurt congelado, barra de helado o paleta (*Popsicle*®)?



- No, ayer no comí ningún postre congelado.
- Sí, ayer comí un postre congelado 1 vez.
- Sí, ayer comí un postre congelado 2 veces.
- Sí, ayer comí un postre congelado 3 o más veces.



31. Ayer, ¿comiste pan dulce, donas, galletas dulces, pastelitos de chocolate (*brownies*), pays (tartas) o pasteles?



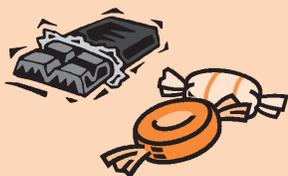
- No, ayer no comí ninguno de los alimentos mencionados arriba.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 1 vez.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 2 veces.
- Sí, ayer comí uno de estos alimentos 3 o más veces.



32. Ayer, ¿comiste dulces (caramelos)?

Incluye dulces masticables, gomosos, duros o de chocolate.

No incluyas pastelitos de chocolate (*brownies*), galletas de chocolate o chicles.



- No, ayer no comí ningún dulce (caramelo).
- Sí, ayer comí dulces (caramelos) 1 vez.
- Sí, ayer comí dulces (caramelos) 2 veces.
- Sí, ayer comí dulces (caramelos) 3 o más veces.



33. Ayer, ¿desayunaste?

- No, ayer no desayuné.
- Sí, ayer desayuné en casa.
- Sí, ayer desayuné en la escuela.
- Sí, ayer desayuné en casa y en la escuela.
- Sí, ayer desayuné en un lugar que no fuera mi casa ni la escuela.

34. Ayer, ¿cenaste?

- No, ayer no cené.
- Sí, ayer cené en casa.
- Sí, ayer cené en un restaurante de comida rápida.
- Sí, ayer cené en un restaurante en que uno come más lento y sentado.
- Sí, ayer cené en un restaurante que sirve pizza.
- Sí, ayer cené en un lugar que no fuera mi casa, ni un restaurante en que uno come más lento y sentado, ni un restaurante de comida rápida.

35. Ayer, ¿cuántas veces comiste en cualquier tipo de restaurante?

Los restaurantes incluyen los de comida rápida, los en que uno come más lento y sentado, los que sirven pizza y las cafeterías.

No incluyas la cafetería de una escuela.

- Ninguna vez
- 1 vez
- 2 veces
- 3 o más veces

36. Ayer, ¿tomaste una vitamina en forma de pastilla?

- Sí
- No



37. Durante la semana pasada, ¿en qué días hiciste ejercicio o participaste en una actividad física que hiciera acelerar el ritmo del corazón y que te hiciera respirar con más esfuerzo por lo menos 30 minutos?

(Por ejemplo: básquetbol, fútbol (*soccer*), correr o hacer jogging, bailar rápido, nadar vueltas (largos), jugar tenis, andar rápido en bicicleta u otras actividades aeróbicas parecidas)

- La semana pasada no hice ejercicio que hiciera acelerar el ritmo del corazón por 30 minutos.
- Lunes
- Martes
- Miércoles
- Jueves
- Viernes
- Sábado
- Domingo



38. Durante la semana pasada, ¿en qué días jugaste afuera por 30 o más minutos?

No incluyas las ocasiones en que jugaste afuera durante las horas de escuela.

- No jugué afuera por 30 o más minutos en ningún día de la semana pasada.
- Lunes
- Martes
- Miércoles
- Jueves
- Viernes
- Sábado
- Domingo



39. Durante los 12 últimos meses, ¿en cuántos equipos deportivos participaste? Los equipos deportivos incluyen equipos de fútbol (*soccer*), básquetbol, béisbol, *softball*, natación, gimnasia, cuadrillas de animación (*cheerleading*), lucha libre, atletismo (*track*), fútbol americano, baile, tenis y vólibol. No incluyas clases de educación física (PE).

- 0 equipos
- 1 equipo
- 2 equipos
- 3 o más equipos



40. Actualmente, ¿participas en otro tipo de actividad física organizada, o tomas lecciones para actividades, por ejemplo, artes marciales, baile, gimnasia o tenis?

- Sí
- No

41. ¿Qué tan a salvo, o seguro(a), te sientes en tu escuela?

- No me siento a salvo
- Me siento un poco a salvo
- Me siento algo a salvo
- Me siento a salvo la mayor parte del tiempo
- Me siento muy a salvo

42. Durante la semana pasada, ¿con qué frecuencia otras personas ...

a. ... se han burlado de ti o te han insultado?

- Nunca
- 1 vez
- 2 o 3 veces
- Casi todos los días
- Todos los días

b. ... te han atacado o maltratado?

- Nunca
- 1 vez
- 2 o 3 veces
- Casi todos los días
- Todos los días

c. ... a propósito te han excluido o han impedido que participaras en algo?

- Nunca
- 1 vez
- 2 o 3 veces
- Casi todos los días
- Todos los días

43. Durante los 6 últimos meses, ¿con qué frecuencia has sido intimidado(a) o acosado(a) en la escuela? (Un estudiante ha sido intimidado o acosado cuando otro estudiante, o un grupo de estudiantes, le ha dicho o hecho cosas feas y desagradables. También es intimidación cuando el otro se burla o se ríe del estudiante repetidas veces de una manera que le disguste. Pero NO ES INTIMIDACIÓN cuando se riñen o se pelean dos estudiantes que tienen más o menos la misma fuerza.)

- Durante los 6 últimos meses no he sido intimidado(a) o acosado(a) en la escuela
- Esto me ha pasado solamente una o dos veces
- 2 o 3 veces cada mes
- Más o menos una vez cada semana
- Varias veces cada semana

44. En la mayor parte de los días, ¿cómo llegas a la escuela?

- Caminando
- En bicicleta
- En autobús escolar
- En autobús municipal (de la ciudad)
- En el carro de tu familia, llegando únicamente con tu familia
- Viaje en carro compartido, llegando con niños de otras familias

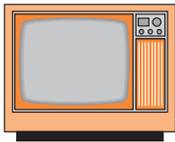
45. ¿Qué tan seguro(a) estás de poder jugar afuera después de las horas de escuela, en vez de ver televisión?

- No estoy seguro(a) Un poco seguro(a) Muy seguro(a)

46. ¿Qué tan seguro(a) estás de poder comer una fruta a la hora de comer un bocadillo (*snack*), en vez de comer dulces (caramelos)?

- No estoy seguro(a) Un poco seguro(a) Muy seguro(a)

47. En la mayor parte de los días de escuela, ¿cuántas horas por día ves televisión, DVDs o películas de video, cuando no estás en la escuela?



- No veo televisión, DVDs o películas de video 3 horas
 Menos de 1 hora 4 horas
 1 hora 5 horas
 2 horas 6 o más horas

48. En la mayor parte de los días de escuela, ¿cuántas horas por día estás en la computadora, cuando no estás en la escuela? (Las horas en que “estás en una computadora” incluyen las horas que pasas navegando por internet, intercambiando mensajes instantáneos, y jugando juegos de video o de computadora en línea.)



- No uso la computadora 3 horas
 Menos de 1 hora 4 horas
 1 hora 5 horas
 2 horas 6 o más horas

49. En la mayor parte de los días de escuela, ¿cuántas horas por día juegas juegos de video como Nintendo®, Wii ó DS, Sega®, PlayStation®, Xbox®, Game Boy®, o juegos de galería, cuando no estás en la escuela?



- No juego los juegos de video 3 horas
 Menos de 1 hora 4 horas
 1 hora 5 horas
 2 horas 6 o más horas

50. ¿Con qué frecuencia lees las etiquetas sobre datos de nutrición en los envases de alimentos?

- Casi siempre, o siempre A veces Casi nunca, o nunca

51. ¿Qué estás intentando hacer con respecto a lo que pesas?

- Bajar de peso Subir de peso No cambiar de lo que peso ahora Nada

52. Comparándote con otros estudiantes de tu grado que sean tan altos como tú, crees que pesas:

- exactamente lo que deberías pesar demasiado muy poco (o menos de lo suficiente)

53. ¿Cuántas tazas de frutas en total deberías comer cada día?

- Por lo menos 2 Por lo menos 3 Por lo menos 4 Por lo menos 5 No lo sé

54. ¿Cuántas tazas de verduras en total deberías comer cada día?

- Por lo menos 2 Por lo menos 3 Por lo menos 4 Por lo menos 5 No lo sé

