



Las preguntas de este cuestionario tratan sobre lo que comen los niños y niñas de tu edad. Tus respuestas nos ayudarán a saber más sobre los escolares de la ciudad de Barcelona.

Lee cada pregunta con mucha atención.

No se trata de un examen, no hay respuestas buenas ni malas. Únicamente tienes que dar tu opinión, por eso es muy importante que contestes lo que tu piensas, sin dejarte influenciar por las respuestas de tus compañeros, ni por lo que piensas que gustaría a tus profesores.

Introduce tu código:

Para empezar, algunas preguntas sobre ti:

1. ¿Eres niño o niña?

Niño  Niña



2. ¿Cuál es tu fecha de nacimiento?

Día:  Mes:  Año:

3. ¿Cuántos años tienes?

años

4. ¿Cuántas personas viven en tu casa? (Inclúyete a ti mismo/a).

Número de personas:



5. ¿Quiénes son las personas que viven en tu casa? Marca las casillas correspondientes a cada una de las personas que viven en tu casa.

- Madre
- Padre
- Abuela
- Abuelo
- La pareja de mi madre

- La pareja de mi padre
- Madre y/o padre adoptivos
- Hermano (hermanos)
- Hermana (hermanas)
- Otros. Especifica quiénes son:





CÓMO COMEMOS - COM MENEM

6. ¿Tu familia tiene coche, furgoneta o camión? Marca una respuesta:



- No     Sí, uno     Sí, dos o más

7. ¿Tienes tu propia habitación para ti solo/a? Marca una respuesta:

- No     Sí

8. ¿Durante los últimos 12 meses, cuántas veces has ido de viaje de vacaciones con tu familia? Marca una respuesta:

- Nunca     Una vez     Dos veces     Más de dos veces



9. ¿Cuántos ordenadores tiene tu familia? Marca una respuesta:



- Ninguno     Uno     Dos     Más de 2

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENGEM

En las siguientes preguntas te preguntamos sobre información relacionada con la alimentación. Fíjate bien cómo tienes que responder a cada pregunta:

### FRECUENCIA DE LAS COMIDAS



10. ¿Cuál de las siguientes comidas haces cada día o casi cada día? Puedes marcar más de una respuesta:

- Desayuno antes de empezar las clases (en casa o en la escuela)
- Desayuno a media mañana (recreo)
- Almuerzo
- Merienda
- Cena

### DURANTE LAS COMIDAS

¿Con quién comes los días de cada día (de lunes a viernes)? Puedes marcar más de una respuesta:

11. Desayuno  
(antes de empezar las clases, tanto si desayunas en casa como si lo haces en la escuela)

- Madre
- Padre
- Algún hermano/a
- Abuela / abuelo
- Compañeros de escuela
- Nadie
- Otros, indica quién:



12. Almuerzo

- Madre
- Padre
- Algún hermano/a
- Abuela / abuelo
- Amigos/as
- Compañeros de comedor
- Nadie
- Otros, indica quién:



13. Cena

- Madre
- Padre
- Algún hermano/a
- Abuela / abuelo
- Amigos/as
- Nadie
- Otros, indica quién:

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

14. Durante la CENA, ¿miras la televisión o estás delante de alguna pantalla? (ordenador, Nintendo®, PlayStation®, Xbox®, GameBoy®, Nintendo DS®, etc.). Marca una respuesta:

Casi nunca o nunca     A veces     Casi siempre     Sí, siempre



SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

### DESAYUNO

15. ¿Te tomas el desayuno sentado en la mesa antes de empezar las clases? Marca una respuesta:

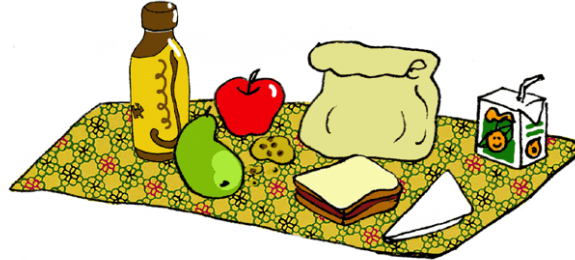
- Nunca o prácticamente nunca       A veces       Casi cada día       Sí, siempre



Si en la pregunta anterior has marcado "Nunca desayuno antes de empezar las clases", pasa a la pregunta 17.

16. Marca con una cruz los alimentos que comes para desayunar antes de empezar las clases. Puedes marcar más de una respuesta:

- Leche (sola, con cacao,...), batidos (Cacaolat®, Colacao Energy®, etc.), yogur, Actimel®, Dan-Up®, Danonino®, etc.
- Cereales
- Bocadillo o tostadas
- Pastas (galletas, croissants, ensaimadas, Donuts®, Bollycao®, magdalenas, etc.)
- Pieza de fruta (manzana, pera, naranja, mandarinas, plátano, etc.)
- Zumo de fruta
- Agua
- Refrescos (Coca-cola®, Pepsi®, Fanta®, Seven up®, Sunny Delight®, Nestea®, etc.)
- Otros alimentos, cuáles:



17. Marca con una cruz los alimentos que comes para desayunar en el recreo. Puedes marcar más de una respuesta:

- Leche (sola, con cacao,...), batidos (Cacaolat®, Colacao Energy®, etc.), yogur, Actimel®, Dan-Up®, Danonino®, etc.
- Cereales
- Bocadillo o tostadas
- Pastas (galletas, croissants, ensaimadas, Donuts®, Bollycao®, magdalenas, etc.)
- Pieza de fruta (manzana, pera, naranja, mandarinas, plátano, etc.)
- Zumo de fruta
- Agua
- Refrescos (Coca-cola®, Pepsi®, Fanta®, Seven up®, Sunny Delight®, Nestea®, etc.)
- Otros alimentos, cuáles:
- Nada

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENJEM

¿CON QUÉ FRECUENCIA COMES ESTOS ALIMENTOS? ¿TE GUSTAN ESTOS ALIMENTOS?

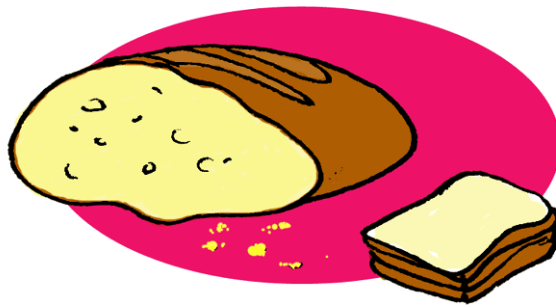
18. ¿Acostumbras a beber agua durante las comidas (almuerzo, cena, etc.)?

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



19. ¿Cuándo comes pan? (pan de barra, pan de molde como el pan Bimbo®, pita, pan árabe, tortitas, pan tostado, etc.). Marca una respuesta:

- Menos de 1 vez al mes
- Entre 1 y 3 veces al mes
- Entre 1 y 6 veces a la semana
- 1 vez cada día
- 2 o más veces cada día



20. ¿Te gusta el pan? Marca una respuesta:

- Poc o gens
- No gaire
- Bastant o molt

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENGEM

21. ¿Cuándo comes patatas (patatas al horno o hervidas), yuca o plátano macho? (No tengas en cuenta aquí las patatas fritas o de bolsa). Marca una respuesta:

Menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

Entre 1 y 6 veces a la semana

1 vez cada día

2 o más veces cada día



22. ¿Te gustan las patatas (patatas al horno o hervidas), la yuca y el plátano macho? (No tengas en cuenta aquí las patatas fritas o de bolsa).

Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



23. ¿Cuándo comes arroz? Marca una respuesta:

Menos de  
1 vez al  
mes

Entre 1 y  
3 veces al  
mes

Entre 1 y 6  
veces a la  
semana

1 vez  
cada  
día

2 o más  
veces  
cada día

24. ¿Te gusta el arroz?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho



25. ¿Cuándo comes pasta? (macarrones, espaguetis, pasta en sopas).  
Marca una respuesta:

Menos de  
1 vez al  
mes

Entre 1 y  
3 veces al  
mes

Entre 1 y 6  
veces a la  
semana

1 vez  
cada  
día

2 o más  
veces  
cada día

26. ¿Te gusta la pasta?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho





27. ¿Cuándo comes cereales? (cereals del desayuno, cuscús, maíz, etc.). Marca una respuesta:

Menos de  
1 vez al  
mes

Entre 1 y  
3 veces al  
mes

Entre 1 y 6  
veces a la  
semana

1 vez  
cada  
día

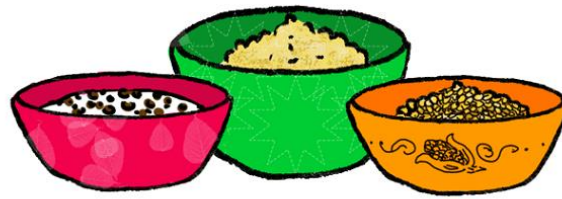
2 o más  
veces  
cada día

28. ¿Te gustan los cereales?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho



SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

29. ¿Cuándo comes verduras cocidas (espinacas, berenjenas, bróquil, coliflor, judías verdes, etc.) o verduras crudas o ensaladas (lechuga, tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, etc.)? Marca una respuesta:

- Nunca o menos de 1 vez al mes
- Entre 1 y 3 veces al mes
- Entre 1 y 3 veces a la semana
- Entre 4 y 6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2 veces cada día
- 3 o más veces cada día



30. ¿Te gustan las verduras?  
Marca una respuesta:

- Poco o nada
- No mucho
- Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENGEM

31. ¿Cuándo comes fruta? (manzana, pera, naranja, plátano, melón, papaya, dátiles, orellanas, macedonia, etc.). Marca una respuesta:

Nunca o menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

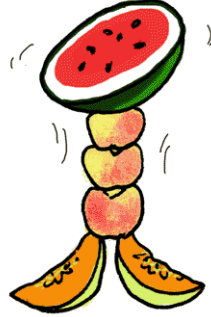
Entre 1 y 3 veces a la semana

Entre 4 y 6 veces a la semana

1 vez al día

2 veces cada día

3 o más veces cada día



32. ¿Te gusta la fruta?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

33. ¿Cuándo bebes zumos de fruta? Marca una respuesta:

Nunca  
o  
menos  
de 1  
vez al  
mes

Entre  
1 y 3  
veces  
al  
mes

Entre 1  
y 3  
veces a  
la  
semana

Entre 4  
y 6  
veces a  
la  
semana

1 vez  
al día

2 veces  
cada  
día

3 o más  
veces  
cada día



34. ¿Te gustan los zumos de fruta?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENIGEM

35. ¿Cuándo comes productos lácticos? Leche sola, leche con cacao, leche con cereales, batidos (Cacaolat®, Colacao Energy®, etc.), yogures, Actimel®, Dan-Up®, queso (Babybel, Vaca que ríe, queso rallado, etc.)

Marca una respuesta:

- Nunca o menos de 1 vez al mes
- Entre 1 y 3 veces al mes
- Entre 1 y 3 veces a la semana
- Entre 4 y 6 veces a la semana
- 1 vez al día
- 2 veces cada día
- 3 o más veces cada día



36. ¿Te gustan los productos lácticos?

Marca una respuesta:

- Poco o nada
- No mucho
- Bastante o mucho





CÓMO COMEMOS - COM MENEM

37. ¿Cuándo comes legumbres? (judías blancas, lentejas, garbanzos, guisantes, habas, frijoles, dhal, etc.).  
Marca una respuesta:

Nunca o menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

1 vez a la semana

2 veces a la semana

3 o más veces a la semana



38. ¿Te gustan las legumbres?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

39. ¿Cuándo comes carne? (pollo, pavo, conejo, cerdo, ternera, salchichas, hamburguesas, jamón dulce, jamón salado, etc.).  
Marca una respuesta:

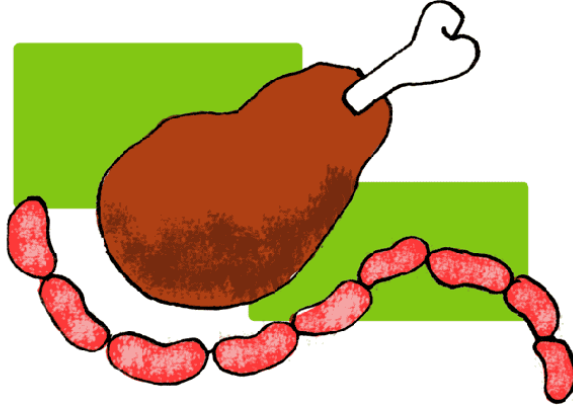
Nunca o menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

1 vez a la semana

2 veces a la semana

3 o más veces a la semana



40. ¿Te gusta la carne?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENGEM

41. ¿Cuándo comes pescado? (merluza, bacalao, sardinas, gambas, salmón, sepia, anchoas, lata de atún, lata de sardina, etc.).  
Marca una respuesta:

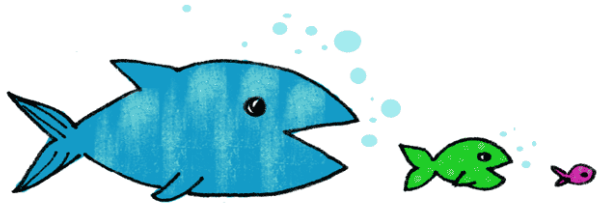
Nunca o menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

1 vez a la semana

2 veces a la semana

3 o más veces a la semana



42. ¿Te gusta el pescado?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE





CÓMO COMEMOS - COM MENGEM

43. ¿Cuándo comes huevos? (tortilla, huevo frito, huevo hervido, etc.).  
Marca una respuesta:

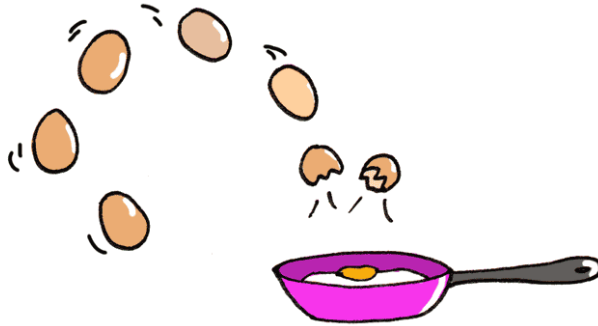
Nunca o menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

1 vez a la semana

2 veces a la semana

3 o más veces a la semana



44. ¿Te gustan los huevos?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

45. ¿Cuándo comes frutos secos? (almendras, avellanas, nueces, pistachos, cacahuetes, etc.).  
Marca una respuesta:

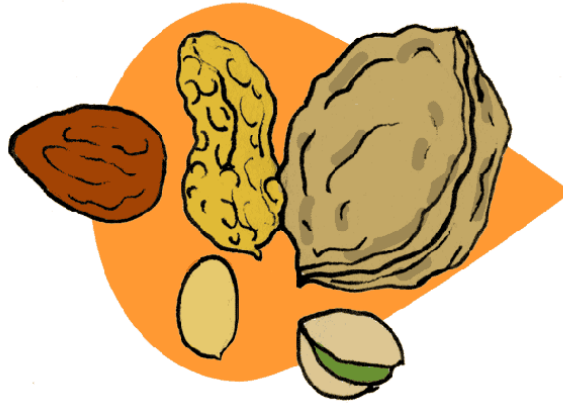
Nunca o menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

1 vez a la semana

2 veces a la semana

3 o más veces a la semana



46. ¿Te gustan la fruta seca?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

 SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENGEM

¿COMES O BEBES ESTOS OTROS ALIMENTOS O BEBIDAS?

47. ¿Cuándo bebes refrescos? (Coca-cola®, Fanta®, Aquarius®, Nestea®, etc.).

Marca una respuesta:

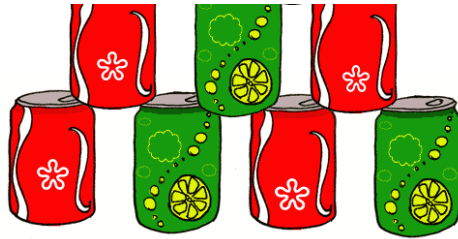
Nunca o menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

Entre 1 y 6 veces a la semana

1 vez cada día

2 o más veces cada día



48. ¿Te gustan los refrescos?

Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

49. ¿Cuándo comes patatas fritas?  
Marca una respuesta:

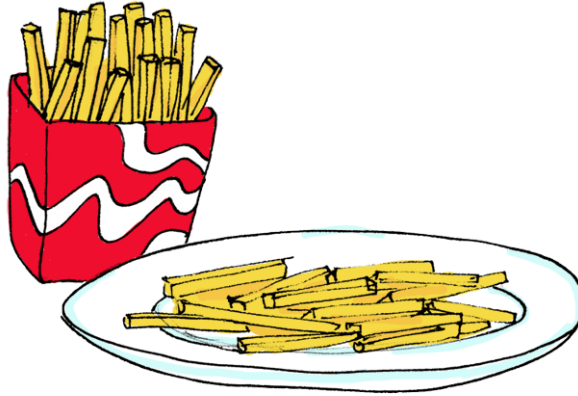
Nunca o  
menos de 1  
vez al mes

Entre 1 y  
3 veces  
al mes

Entre 1 y 6  
veces a la  
semana

1 vez  
cada  
día

2 o más  
veces  
cada día



50. ¿Te gustan las patatas fritas?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho





CÓMO COMEMOS - COM MENEM

51. ¿Cuándo comes patatas de bolsa, ganchitos, palomitas de bolsa, boca bits, doritos, etc.?  
Marca una respuesta:

Nunca o  
menos de 1  
vez al mes

Entre 1 y  
3 veces  
al mes

Entre 1 y 6  
veces a la  
semana

1 vez  
cada  
día

2 o más  
veces  
cada día



52. ¿Te gustan las patatas de bolsa, las palomitas de bolsa, los boca bits, los doritos, etc?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

53. ¿Cuándo comes postres lácticos? (Flan, natillas, crema catalana, helados de leche, etc.).  
Marca una respuesta:

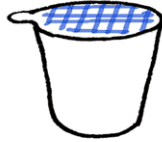
Nunca o  
menos de 1  
vez al mes

Entre 1 y  
3 veces  
al mes

Entre 1 y 6  
veces a la  
semana

1 vez  
cada  
día

2 o más  
veces  
cada día



54. ¿Te gustan los postres lácticos?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENGEM

55. ¿Cuándo comes **bolliería o tartas**? (galletas, croissants, ensaimadas, Donuts®, Bollycao®, magdalenas, pan de leche, etc.).  
Marca una respuesta:

Nunca o menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

Entre 1 y 6 veces a la semana

1 vez cada día

2 o más veces cada día



56. ¿Te gustan la bolliería y las tartas?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENGEM

57. ¿Cuándo comes dulces? Caramelos, chicles, gominolas, chocolate (bombones, Nocilla®, etc.), polos de hielo, flig-flags, etc.  
Marca una respuesta:

Nunca o menos de 1 vez al mes

Entre 1 y 3 veces al mes

Entre 1 y 6 veces a la semana

1 vez cada día

2 o más veces cada día



58. ¿Te gustan los dulces?  
Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE





CÓMO COMEMOS - COM MENJEM

59. ¿Cuándo comes embutidos? (fuet, longaniza, salami, mortadela, beicon, etc.). No tengas en cuenta aquí el jamón dulce o el jamón salado.

Marca una respuesta:

Nunca o menos de 1 vez al mes

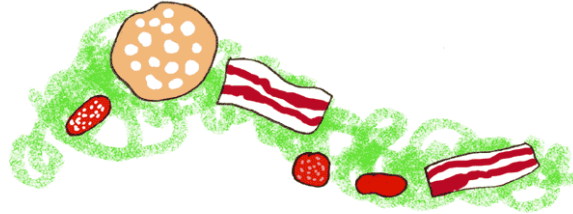
Entre 1 y 3 veces al mes

1 vez a la semana

2 veces a la semana

De 3 a 6 veces a la semana

Cada día



60. ¿Te gustan los embutidos?

Marca una respuesta:

Poco o nada

No mucho

Bastante o mucho

SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

61. ¿Cuándo vas a un establecimiento de comida rápida? (McDonalds®, Burger King®, Kentucky®, Telepizza®, doner kebab, frankfurt, etc.)  
Marca una respuesta:

Nunca

A veces

1 o más veces a la semana



62. ¿Cuándo vas a comer a un restaurante? No tengas en cuenta los establecimientos de comida rápida.  
Marca una respuesta:



Nunca

A veces

1 o más veces a la semana

SIGUIENTE

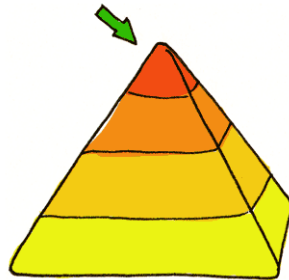
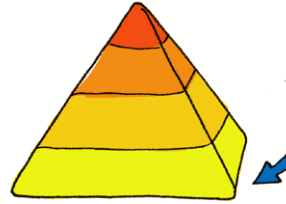


CÓMO COMEMOS - COM MENEM

63. De todos estos grupos de alimentos, ¿de qué grupo tienes que comer **más raciones** cada día?

Marca una respuesta:

- Pan, cereales, arroz, pasta
- Productos lácticos (leche, queso, yogur, etc.)
- Bollería (galletas, croissants, etc.), golosinas
- Frutas
- Carne, pescado, huevos, frutos secos
- Verduras
- No lo sé



64. De todos estos grupos de alimentos, ¿de qué grupo tienes que comer **menos raciones** cada día?

Marca una respuesta:

- Pan, cereales, arroz, pasta
- Productos lácticos (leche, queso, yogur, etc.)
- Bollería (galletas, croissants, etc.), golosinas
- Frutas
- Carne, pescado, huevos, frutos secos
- Verduras

No lo sé

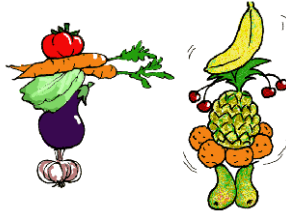




CÓM O COMEMOS - COM MENGEM

65. ¿Cuántas veces al día tienes que comer **frutas y verduras**?  
Marca una respuesta:

- Ninguna vez     1 vez     2 vegades     3 vegades     4 vegades     5 vegades     No lo sé

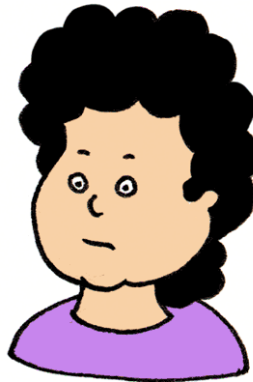


66. ¿Lo que comes puede hacer que tengas una **enfermedad** cuando seas más mayor (del corazón, cáncer, etc.)?  
Marca una respuesta:

- Sí  
 No  
 No lo sé

67. ¿La gente que **pesa más** de lo que debería puede tener más problemas de salud que otras personas?  
Marca una respuesta:

- Sí  
 No  
 No lo sé



SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENEM

¿QUÉ PIENSAS SOBRE LAS SIGUIENTES FRASES?

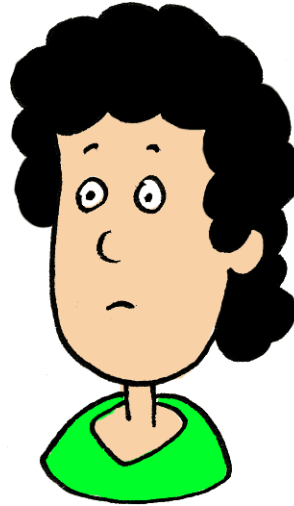
68. Los alimentos que estoy comiendo y bebiendo estos días son buenos para mi salud.  
Marca una respuesta:

- Sí, siempre
- Sí, a veces
- No



69. ¿Cuando te saltas el desayuno se te hace más difícil seguir bien las clases y entender lo que te explican?  
Marca una respuesta:

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



70. ¿Te gusta probar nuevos alimentos?  
Marca una respuesta:

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





CÓMO COMEMOS - COM MENEM

Si comes en la escuela, contesta a las 3 preguntas siguientes. Si no comes en la escuela deja en blanco las preguntas 71, 72 y 73, y pasa directamente a la pregunta 74.

71. ¿Te acabas la comida que sirven en la escuela?  
Marca una respuesta:

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



72. ¿La comida que sirven en la escuela es buena para tu cuerpo?  
Marca una respuesta:

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



73. ¿Te gusta la comida que sirven en la escuela?  
Marca una respuesta:

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

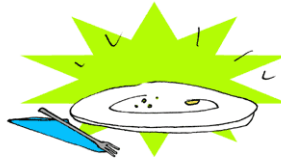
SIGUIENTE



CÓMO COMEMOS - COM MENGEM

74. Situaciones especiales. Marca una respuesta si es tu caso, o bien déjalo en blanco:

- Soy vegetariano/a
- Alergia al gluten
- Alergia a la lactosa
- Alergia a los frutos secos
- Diabetes
- Otros, especificar:



SIGUIENTE