



ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL HOGAR

Estimado/a padre/madre de familia:

El propósito de esta encuesta es conocer los hábitos alimenticios en su hogar y evaluar si los alimentos consumidos por su familia son saludables y nutritivos. Sus respuestas serán confidenciales y usadas únicamente para fines educativos y de mejora.

Datos Generales

1. **Edad de su hijo/a:**
 - 6-8 años
 - 9-11 años
 - 12-14 años
 - 15-18 años
2. **Nivel educativo de su hijo/a:**
 - Primaria
 - Secundaria

Sección I: Hábitos Alimenticios Generales

3. ¿Con qué frecuencia su familia consume comidas preparadas en casa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Rara vez
4. ¿Cuántas comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) realiza su hijo/a al día?
 - Una
 - Dos
 - Tres
5. ¿Incluyen frutas en la alimentación diaria de su hijo/a?
 - Sí, todos los días
 - 3-4 veces por semana
 - 1-2 veces por semana
 - Casi nunca
6. ¿Con qué frecuencia consumen verduras en casa?
 - En todas las comidas
 - Una vez al día
 - 3-4 veces por semana
 - Casi nunca
7. ¿Su hijo/a desayuna antes de ir al colegio?
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca

Sección II: Consumo de Alimentos Saludables

8. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos ultraprocesados (snacks, gaseosas, comida rápida)?
 - A diario
 - 3-4 veces por semana
 - 1-2 veces por semana
 - Casi nunca
9. ¿Se usan aceites saludables (oliva, canola, girasol) en la preparación de alimentos en casa?
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca
10. ¿Con qué frecuencia toman agua natural en lugar de bebidas azucaradas?
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca
11. ¿Se limita el consumo de dulces, chocolates o postres en su hogar?
 - Sí
 - A veces
 - No
12. ¿Incorporan proteínas saludables (pollo, pescado, huevos, legumbres) en las comidas de su hijo/a?
 - Siempre
 - A veces
 - Rara vez

Sección III: Hábitos Relacionados con la Educación Alimentaria

13. ¿Sabe su hijo/a identificar alimentos saludables?
 - Sí
 - En parte
 - No
14. ¿Participa su hijo/a en la preparación de comidas en casa?
 - Sí, frecuentemente
 - A veces
 - No
15. ¿Realizan compras planificadas incluyendo alimentos saludables (frutas, verduras, cereales integrales)?
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca

Sección IV: Influencias y Preferencias

16. ¿Cuáles son los alimentos favoritos de su hijo/a?
- Frutas y verduras
 - Carnes y pescados
 - Comida rápida
 - Otros: _____
17. ¿Con qué frecuencia su hijo/a consume refrigerios en el colegio?
- Saludables (frutas, frutos secos, yogur, etc.)
 - No saludables (papas fritas, golosinas, gaseosas, etc.)
18. ¿Cree que los horarios de comida en su hogar son adecuados?
- Sí
 - A veces
 - No
19. ¿Considera importante enseñar a su hijo/a sobre alimentación saludable?
- Sí
 - No
20. ¿Qué cambios le gustaría implementar en los hábitos alimenticios de su hogar?
(Escriba su respuesta) _____
-

¡Gracias por participar!

Esta información contribuirá a diseñar programas que promuevan una alimentación más saludable y sostenible en nuestra comunidad educativa.