

1. ¿En qué curso estudias?

- ☐ Octavo
- ☐ Noveno
- ☐ Décimo

2. ¿Qué edad tienes?

- ☐ 12 años
- ☐ 13 años
- ☐ 14 años
- ☐ 15 años
- ☐ 16 años o más

3. ¿Desayunas antes de asistir al colegio?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

4. ¿Cuántas comidas principales realizas normalmente al día?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 o más

5. ¿Con qué frecuencia consumes comida rápida (hamburguesas, pizza, papas fritas, hot dogs, etc.)?

- ☐ Todos los días
- ☐ 3–5 veces por semana
- ☐ 1–2 veces por semana
- ☐ Rara vez

6. ¿Con qué frecuencia consumes snacks o productos ultraprocesados (papas de funda, galletas, chocolates, etc.)?

- ☐ Todos los días
- ☐ 3–5 veces por semana
- ☐ 1–2 veces por semana
- ☐ Rara vez

7. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, bebidas energéticas, etc.)?

- ☐ Todos los días
- ☐ 3–5 veces por semana
- ☐ 1–2 veces por semana
- ☐ Rara vez

8. ¿Con qué frecuencia consumes frutas?

- ☐ Todos los días
- ☐ 3–5 veces por semana
- ☐ 1–2 veces por semana
- ☐ Rara vez

9. ¿Con qué frecuencia consumes verduras?

- ☐ Todos los días
- ☐ 3–5 veces por semana
- ☐ 1–2 veces por semana
- ☐ Rara vez

10. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos preparados en casa?

- ☐ Todos los días
- ☐ 3–5 veces por semana
- ☐ 1–2 veces por semana
- ☐ Rara vez

11. Durante la jornada escolar, ¿sueles comprar alimentos o bebidas?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

12. ¿Qué tipo de alimentos consumes con mayor frecuencia durante el recreo?

- ☐ Frutas
- ☐ Comida preparada
- ☐ Snacks o golosinas
- ☐ Comida rápida
- ☐ No consumo alimentos durante el recreo

Factores que influyen en la alimentación

13. ¿Cuál es el principal factor que influye en los alimentos que eliges consumir?

- ☐ Sabor
- ☐ Precio
- ☐ Disponibilidad
- ☐ Influencia de amigos
- ☐ Influencia familiar
- ☐ Publicidad o redes sociales

14. ¿Consideras que tienes suficiente información sobre lo que constituye una alimentación saludable?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No estoy seguro/a

15. ¿Con qué frecuencia lees o revisas la información nutricional de los productos que consumes?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

Consecuencias y bienestar

16. ¿Con qué frecuencia sientes cansancio o falta de energía durante la jornada escolar?

- ☐ Siempre
- ☐ Frecuentemente
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

17. ¿Con qué frecuencia tienes dificultades para concentrarte durante las clases?

- ☐ Siempre
- ☐ Frecuentemente
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

18. ¿Con qué frecuencia presentas molestias digestivas después de comer?

- ☐ Siempre
- ☐ Frecuentemente
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

19. ¿Consideras que tus hábitos alimenticios pueden influir en tu salud y bienestar?

- ☐ Mucho
- ☐ Bastante
- ☐ Poco
- ☐ Nada
- ☐ No estoy seguro/a

20. ¿Estarías dispuesto/a a participar en actividades del colegio que promuevan una alimentación más saludable?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Tal vez