

# CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## ENCUESTA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### INFORMACIÓN PARA PROFESORADO Y ALUMNADO

Mediante esta actividad, los profesores y alumnos que participéis en la campaña de *Alimentación Saludable*, podréis **evaluar** si la alimentación que realizan los asistentes al centro escolar es saludable y adecuada. Podréis detectar los puntos débiles en cuestión de alimentación y comparar la alimentación antes y después de realizar la campaña, para evaluar los resultados de la misma.

Para que sea una actividad sencilla y divertida, todos tenemos que implicarnos en desarrollarla. A continuación encontraréis una explicación para poder realizar correctamente la encuesta.

### ¿EN QUÉ CONSISTE LA ENCUESTA?

La encuesta de alimentación saludable consiste en una serie de preguntas para realizar a otros alumnos, profesores y personal no docente del centro, sobre el tipo de alimentación que realizan. Posteriormente, al analizar los datos del conjunto de encuestados, podremos valorar si la alimentación de los asistentes al colegio es saludable o si, en cambio, necesitan mejorar sus hábitos alimenticios.

El objetivo es poder evaluar el tipo de alimentación que realizamos dentro y fuera del colegio, para saber si nuestros hábitos de alimentación son los correctos. Realizamos este ejercicio antes y después de la campaña, para observar si se han modificado algunos de los hábitos, para mejorar la alimentación.

Al formar parte de este trabajo, se pretende que los alumnos participantes se conciencien con la temática y ellos mismos emprendan cambios en su rutina alimentaria, bajo criterios de mayor salud y beneficio personal.

Esta encuesta puede realizarse de nuevo pasado un tiempo, para observar si seguís haciendo las cosas correctamente, conservando una alimentación sana, tras la realización de la campaña.

Encuesta sobre alimentación saludable

# CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## ¿QUIÉN SE ENCARGARÁ DE HACER LA ENCUESTA?

La encuesta es un trabajo conjunto entre profesorado y alumnado. Los alumnos os encargaréis de realizar las entrevistas personales, formulando las preguntas de la encuesta a otros alumnos y a los profesores.

Una vez hechas las entrevistas, con ayuda del profesor, podréis analizar y evaluar los datos, concluyendo si la alimentación de los asistentes al colegio es o no saludable.

Para tener un mayor número de datos, podéis dividirlos en grupos y realizar las entrevistas a diferentes personas (no repetir entrevistados en los diferentes grupos). Luego, tendréis que unir todos los datos para obtener el resultado de todas las entrevistas realizadas.

Para que las conclusiones sean fiables, se recomienda realizar la encuesta a un mínimo de 100 personas, de grupos de edad lo más variados posible. Si es centro escolar es de pequeño tamaño, no será difícil entrevistar a todo el alumnado y profesorado.



Encuesta sobre alimentación saludable

# CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Tabla 1: Preguntas de la encuesta**

Nº	PREGUNTA												
1.	¿Crees que tienes una alimentación saludable?	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No								
2.	¿Picas entre horas?	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No								
3.	¿Sigues algún tipo de dieta?	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No								
4.	¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No								
5.	¿Comes despacio y sentado?	<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No								
6.	¿Cuántas comidas realizas al día?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
7.	¿Cuántas piezas de fruta o verdura comes diariamente?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
8.	¿Cuántos lácteos tomas diariamente?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
9.	¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de <i>snacks</i> o bollería industrial?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
10.	¿Cuántas veces a la semana comes carne?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
11.	¿Cuántas veces a la semana comes pescado?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
12.	¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
13.	¿Cuántas veces a la semana comes "comida rápida"?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
14.	¿Cuántos refrescos tomas a la semana?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
15.	¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Más de 5
16.	¿Cuántos vasos de agua bebes al día?	<input type="checkbox"/>	1-2	<input type="checkbox"/>	3-4	<input type="checkbox"/>	5-6	<input type="checkbox"/>	7-8	<input type="checkbox"/>	8-10	<input type="checkbox"/>	Más de 10

Encuesta sobre alimentación saludable

# CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Tabla 2: Recuento de resultados**

Nº	PREGUNTA						
1.	¿Crees que tienes una alimentación saludable?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
2.	¿Picas entre horas?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
3.	¿Sigues algún tipo de dieta?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
4.	¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
5.	¿Comes despacio y sentado?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
6.	¿Cuántas comidas realizas al día?						
7.	¿Cuántas piezas de fruta o verdura comes diariamente?						
8.	¿Cuántos lácteos tomas diariamente?						
9.	¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de <i>snacks</i> o bollería industrial?						
10.	¿Cuántas veces a la semana comes carne?						
11.	¿Cuántas veces a la semana comes pescado?						
12.	¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?						
13.	¿Cuántas veces a la semana comes "comida rápida"?						
14.	¿Cuántos refrescos tomas a la semana?						
15.	¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos?						
		<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> 3-4	<input type="checkbox"/> 5-6	<input type="checkbox"/> 7-8	<input type="checkbox"/> 8-10	<input type="checkbox"/> Más de 10
16.	¿Cuántos vasos de agua bebes al día?						

Encuesta sobre alimentación saludable