

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, SUEÑO Y USO DE TECNOLOGÍA

Si tienes entre 6 a 12 años te invitamos a completar la encuesta con ayuda de tus padres si es necesario. Desde la asignatura de Nutrición y Salud Humana, Lic. Enfermería, Facultad de Ciencias Exactas y Naturales, Universidad Nacional de La Pampa, hemos diseñado esta encuesta como parte del Proyecto de Extensión Universitaria.

La encuesta es anónima, confidencial y voluntaria. Los datos personales no serán usados ni divulgados y su identidad será protegida por las investigadoras. La información recopilada se utilizará para fines de investigación, se guardará con identificación y se garantizará su anonimato. Para más información, pueden escribir al email de contacto: catedranutricionunlpam@gmail.com

Agradecemos su participación y difusión de la encuesta.

Tiene derecho a negarse a participar, retirarse del estudio en cualquier momento si lo desea y/o no contestar ninguna pregunta.

DATOS GENERALES

Dirección de correo electrónico:

Doy mi consentimiento informado como madre/padre/tutor del niño/a para participar en la encuesta:

- No
- Sí

Fecha de nacimiento (Ejemplo: 08/06/2007):

¿A qué escuela vas?

¿Dónde vivís? Localidad y Provincia:

¿Cuál es tu género? Marca solo un óvalo

- Masculino
- Femenino
- Otro

¿Cuál es la ocupación del padre/tutor?

¿Cuál es la ocupación de la madre/tutor?

ALIMENTACIÓN EN LA PANDEMIA

¿Dónde realizas las siguientes comidas?

	En casa	En la casa de la abuela/o, otro familiar/amigo/a o cuidador/a	En la escuela (cuando hay clases)	En el club	En el auto
Desayuno					
Almuerzo					
Merienda					
Cena					

¿Con quién comes generalmente en ALMUERZO? Marca solo un óvalo

- Solo/a
- Con mi mamá y/o papá o tutor
- Con mi mamá, papá o tutor y mis hermanos/as
- Con mis hermanos/as
- Con mis abuelos/as u otro familiar directo
- Otro

¿Con quién comes generalmente en CENA? Marca solo un óvalo

- Solo/a
- Con mi mamá y/o papá o tutor
- Con mi mamá, papá o tutor y mis hermanos/as
- Con mis hermanos/as
- Con mis abuelos/as u otro familiar directo
- Otro

¿Participas en la preparación de las comidas en tu casa?

- Sí
- No
- A veces

¿Qué es lo que más te gusta ayudar a cocinar? _____

¿Con quién cocinas?

- Madre
- Padre
- Abuela/o
- Otro

¿Cada cuánto tiempo ayudas a cocinar?

- Casi todos los días
- 1 vez por semana
- 1 vez al mes
- Nunca

¿Cuántas comidas principales realizas por día generalmente? Entendiendo como comida principal al desayuno, almuerzo, merienda y cena.

- 1
- 2
- 3
- 4

¿Desayunas regularmente?

- Sí
- No
- A veces

En caso de haber respondido que "NO" o "A VECES" en la pregunta anterior, ¿por qué te saltas el desayuno? Puedes marcar más de una opción.

- Estás durmiendo de mañana
- No tenés la costumbre de desayunar
- No tenés hambre
- Estas usando pantallas
- Otras razones

¿Qué comes habitualmente en el desayuno? _____

¿Consumís algo luego de la cena o durante la noche? Puedes marcar más de una opción.

- Galletitas, golosinas, cereales para desayuno (copos, aritos de colores, almohaditas, etc.)
- Snacks salados
- Pan
- Leche, queso, yogur
- Jugos, gaseosas
- Frutos secos
- Otros
- No como nada

¿Algún miembro de tu familia come después de la cena o durante la noche? ¿Quién? Puedes marcar más de una opción.

- Padre/madre/tutor
- Hermanos/as
- Nadie come luego de la cena

¿Qué haces mientras comes? Puedes marcar más de una opción.

- Miras televisión
- Conversas con quien te acompaña en la mesa
- Usas el celular/computadora/PlayStation u otro dispositivo
- Lees o estudias
- Nada

¿Frecuentemente, tu mamá/papá o tutor te invita a probar nuevos sabores de comidas?

- Sí
- No
- A veces

¿Te piden que te comas todo lo que hay en el plato?

- Sí
- No
- A veces

¿Se habla en tu casa sobre la comida saludable?

- Sí
- No
- A veces

¿Participas de las compras de la comida en la casa? ¿Vas al supermercado, verdulería o carnicería con tu mamá, papá y/o tutor?

- Sí
- No
- A veces

TECNOLOGÍA EN LA PANDEMIA

¿Qué dispositivos usas principalmente? Puede marcar más de uno.

- Computadora
- Tablet
- Teléfono celular

¿Tenes celular propio?

- Sí
- No

Si la respuesta fue Sí. ¿A qué edad te lo dieron? (poner la edad en años: ejemplo: 10) _____

¿Cuántas horas al día usualmente pasas con la tecnología (televisor, teléfono celular, computadora, PlayStation, etc.)? Marca solo un óvalo.

- Menos de 1 hora
- 1 a 2 horas
- 3 a 4 horas
- 5 a 6 horas
- Más de 6 horas

¿Cuántas horas al día usas la tecnología en entretenimiento, fuera de las actividades escolares?

- Menos de 1 hora
- 1 a 2 horas
- 3 a 4 horas
- 5 a 6 horas
- Más de 6 horas

Cuándo usas la tecnología como entretenimiento, ¿en qué la usas más?:

- Videojuegos en red
- Instagram/Facebook/Tiktok
- Netflix/YouTube
- WhatsApp
- Otro

¿Qué tipo de información buscas generalmente en Internet? Puedes marcar más de una opción.

- Deporte
- Alimentación/recetas
- Música
- Entretenimiento (memes, comics)
- Miras las historias/estados de las personas
- Influencers
- Películas
- Información, material de estudio para el colegio
- No busco nada

¿Durante la pandemia has tenido algunos de estos problemas o padecimientos? Puedes marcar más de una opción.

- Dolor de espalda
- Molestias en la visión
- Falta de horas de sueño por estar con las pantallas
- No

¿Mientras estás usando la tecnología, tienes el hábito de comer o picotear comida?

- Sí
- No
- A veces

Si la respuesta fue "Sí" o "A VECES", ¿Qué comes? _____

En lo habitual ¿salteas comidas por seguir usando la tecnología?

- Sí
- No
- A veces

Si en la pregunta anterior fue "Sí" o "A VECES", ¿Qué comés después?

- Comida del almuerzo o cena recalentada o fría
- Galletitas, golosinas, snacks (papitas, chizitos), cereales (copitos, aritos)
- No como nada hasta la próxima comida
- Fruta, yogur, leche, pan

HORAS DE SUEÑO DURANTE LA PANDEMIA

¿Cuántas horas dormís por día generalmente?

- Menos de 8 horas
- 8 a 10 horas
- Más de 10 horas

¿Se ha modificado tu rutina de sueño en la pandemia? Marca solo un óvalo

- Sí, ahora duermo más horas
- Sí, ahora duermo menos horas
- No

¿A qué hora te acostas los días de semana aproximadamente?

- 8 de la noche
- 9 de la noche
- 10 de la noche
- 11 de la noche
- 12 de la noche
- Después de las 24 h

¿A qué hora te acostas los fines de semana aproximadamente?

- 8 de la noche
- 9 de la noche
- 10 de la noche
- 11 de la noche
- 12 de la noche
- Después de las 24 h

¿A qué hora te levantas los días de semana?

- Antes de las 8 de la mañana
- 9 de la mañana
- 10 de la mañana
- 11 de la mañana
- 12 de la mañana
- Luego de las 12

¿A qué hora te levantas los fines de semana?

- Antes de las 8 de la mañana
- 9 de la mañana
- 10 de la mañana
- 11 de la mañana
- 12 de la mañana
- Luego de las 12

¿Hasta cuánto tiempo antes de dormirte usas el teléfono celular y/o computadora, Tablet, TV?

- Hasta minutos antes.
- Hasta 1 hora antes de dormirte.
- Trato de dejar los dispositivos 2 horas o más tiempo antes de dormirte.
- No uso dispositivos a la noche.

¿La mayoría de los días de la semana te cuesta dormirte a la noche?

- Sí
- No

En caso de que hayas respondido que no en la pregunta anterior ¿qué haces? Puedes marcar más de una opción.

- Sigo usando mi celular y/o TV, computadora, Tablet u otro dispositivo.
- Me quedo en la cama hasta que me duermo
- Me distraigo con otra cosa como leer, jugar sin dispositivos.
- Busco algo para comer.

Si en la pregunta anterior respondiste que BUSCAS ALGO PARA COMER ¿Qué tipos de alimentos y/o bebidas consumís? Puedes marcar más de una opción.

- Galletitas, golosinas, cereales para desayuno (copos, aritos de colores, almohaditas, etc.),
- Snacks salados
- Pan
- Leche, queso, yogur
- Jugos, gaseosas
- Frutos secos
- Otros

Este espacio es para que realices cualquier comentario sobre la encuesta: