

Algunas preguntas sobre lo que comiste AYER

U1.- ¿Qué día de la semana fue ayer?

- Domingo  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves

U2.- ¿Ayer, fue un día normal para ti?  Si  No

U3.- Si no fue un día normal, ¿por qué?

- Porque era fiesta  Porque estuve enfermo/a  
 Porque nos dormimos  Otros motivos

U4.- ¿A qué hora te levantaste?:

U5.- ¿Comiste o bebiste algo ayer por la mañana (antes de ir al colegio)?

- Si  No (Si la respuesta es NO pasar a la pregunta U10)

U6.- ¿Con quién desayunaste?

- Solo  Con parte de mi familia  Con toda mi familia  Con otras personas

U7.- ¿Dónde desayunaste ayer?

- En casa  En el colegio  En un bar/ cafetería  En otro sitio

U8.- ¿Qué hacías mientras desayunabas?

- Solo desayunaba  Conversaba  Veía televisión  Jugaba  Leía  Otros

U9.- ¿Qué tomaste en el desayuno?

Desayuno Alimentos / bebidas (leche, galletas...)	Cantidad en medida casera (una taza, 3 unidades...)

U10.- ¿Comiste o bebiste algo ayer a media mañana (en el colegio o en casa)?

- Si  No

U11.- ¿Qué tomaste a media mañana?

Almuerzo Alimentos / bebidas (yogur, pan, fruta...)	Cantidad en medida casera (unidades, piezas...)

U12.- ¿Comiste o bebiste algo ayer en la comida?

- Si  No (Si la respuesta es NO pasar a la pregunta U17)

U13.- ¿Con quién comiste ayer?

- Solo  Con parte de mi familia  Con toda mi familia  Con otras personas

**U14.- ¿Dónde comiste ayer?**

- En casa     En el colegio     En un bar/ cafetería     En otro sitio

**U15.- ¿Qué hacías mientras comías?**

- Solo comía     Conversaba     Veía televisión     Jugaba     Leía     Otros

**U16.- ¿Qué tomaste en la comida?**

<b>Comida</b> <b>Alimentos / bebidas</b> (arroz, carne, fruta...)	<b>Cantidad en medida casera</b> (plato, ración, piezas...)

**U17.- ¿Comiste o bebiste algo ayer en la merienda?**

- Si     No    (Si la respuesta es NO pasar a la pregunta U22)

**U18.- ¿Con quién merendaste ayer?**

- Solo     Con parte de mi familia     Con toda mi familia     Con otras personas

**U19.- ¿Dónde merendaste ayer?**

- En casa     En el colegio     En un bar/ cafetería     En otro sitio

**U20.- ¿Qué hacías mientras merendabas?**

- Solo merendaba     Conversaba     Veía televisión     Jugaba     Leía     Otros

**U21.- ¿Qué tomaste en la merienda?**

<b>Merienda</b> <b>Alimentos / bebidas</b> (yogur, pan, fruta...)	<b>Cantidad en medida casera</b> (unidades, piezas...)

**U22.- ¿Comiste o bebiste algo ayer a la hora de la cena?**

- Si     No    (Si la respuesta es NO pasar a la pregunta U27)

**U23.- ¿Con quién cenaste ayer?**

- Solo     Con parte de mi familia     Con toda mi familia     Con otras personas

**U24.- ¿Dónde cenaste ayer?**

- En casa     En un bar/ restaurante     En otro sitio

**U25.- ¿Qué hacías mientras cenabas?**

- Solo cenaba     Conversaba     Veía televisión     Jugaba     Leía     Otros

**U26.- ¿Qué tomaste en la cena?**

<b>Cena</b> <b>Alimentos / bebidas (hervido, pescado...)</b>	<b>Cantidad en medida casera</b> <b>(plato, ración, piezas...)</b>

**U27.- ¿Comiste o bebiste algo después de cenar?**

- Si     No

**U28.- ¿Qué tomaste después de cenar?**

<b>Recena</b> <b>Alimentos / bebidas (yogur, leche, fruta...)</b>	<b>Cantidad en medida casera</b> <b>(unidades, piezas...)</b>

Algunas preguntas sobre tu actividad física AYER

**V1.- Ayer, ¿fue un día de colegio?**

Si     No    (Si la respuesta es NO pasar a la pregunta V6)

**V2.- Si fue un día de colegio, ¿cómo fuiste al colegio?**

Andando     En bici     Transporte público     Coche     Autobús escolar

**V3.- ¿A qué jugaste o qué hiciste en el recreo...?**

	Por la mañana	Después de comer	Por la tarde
<i>Estuve sentado/a (hablando, leyendo, Internet, Gameboy, muñecas...)</i>			
<i>Jugué en los columpios</i>			
<i>Jugué al balón, correr, cuerda, a la goma, patines...</i>			
<i>Otros (especificar):</i>			
<i>No se</i>			

**V4.- ¿Tuviste clase de educación física o deporte en el colegio ayer?**

Si     No

**V5.- Si tuviste clase de educación física o deporte:**

- *¿Cuánto tiempo duró? :*
- *¿Qué hiciste en clase de educación física o deporte?:*

**V6.- Ayer, en tu tiempo libre, alrededor de cuánto tiempo participaste en actividades deportivas o hiciste actividad física (que te hizo cansarte o sudar más de lo habitual):**

**a. ...jugando solo o con amigos**

Nada     <30 minutos     30-60 min.     60-90 min.     90-120 min.     >120 min.

**b. ...jugando, haciendo ejercicio o deporte con tu familia**

Nada     <30 minutos     30-60 min.     60-90 min.     90-120 min.     >120 min.

**c. ...en deporte extraescolar**

Nada     <30 minutos     30-60 min.     60-90 min.     90-120 min.     >120 min.

**V7.- Ayer ¿cuántas horas viste la televisión, vídeos o videojuegos?**

Nada     < 1 hora     1-2 horas     3-4 horas     5-6 horas     >6 horas

**V8.- Ayer, ¿cuántas horas pasaste con el ordenador, jugando a videojuegos, con el correo electrónico, chateando, navegando en Internet, etc.?**

Nada     < 1 hora     1-2 horas     3-4 horas     5-6 horas     >6 horas

**V9.- ¿A qué hora te levantaste ayer por la mañana?:**

**V10.- ¿A qué hora te fuiste a dormir ayer?:**