

Cuestionario de Adherencia NutriSó

Muchas gracias por haber llegado hasta aquí :) La intervención NutriSó está por terminar, pero antes, queremos hacerte unas preguntas. Este no es un examen, así que responde de la manera más honesta posible.

*Obligatorio

1. Correo *

2. Apellido paterno *

3. Apellido materno *

4. Nombre *

5. Si lo recuerdas, coloca tu número de participante por favor

Frecuencia
de consumo
de alimentos
y realización
de actividad
física

A continuación, se presentan algunas preguntas sobre tu consumo de alimentos y realización de actividad física durante estos últimos 2 meses. Responde de la manera más honesta por favor.

6. Durante los últimos 2 meses ¿con qué frecuencia has consumido los siguientes grupos de alimentos? Los alimentos entre paréntesis son ejemplos. Incluye por favor, todos los alimentos que consumes. Si comes varios dentro de un grupo, sumálos por favor. Por ejemplo, si comes huevo a la mexicana el lunes, y el domingo pozole, consumes alimentos y platillos mexicanos 2 veces por semana *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	5 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 a 3 veces al día	4 o más veces al día
Alimentos y platillos mexicanos (chilaquiles, huevo a la mexicana, menudo, quesadillas, tacos, sopes, tortas, tamles, flautas, tostadas, arroz con leche, capitorada, tejuino)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas (ciruela criolla, capulín, nance, papaya, guayaba, tuna, pitaya, guanábana, piña, manzana)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetales (jitomate, calabacita, calabaza,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

cebolla,
tomate verde,
champiñones,
huitlacoche,
chayote,
jícama)

Cereales
integrales y
tubérculos
(tortilla de
maíz,
amaranto,
camote, arroz,
pasta, pan
integral)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Leguminosas
(frijoles,
lentejas,
garbanzos)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

7. Durante los últimos 2 meses ¿con qué frecuencia has consumido los siguientes grupos de alimentos? Los alimentos entre paréntesis son ejemplos. Incluye por favor, todos los alimentos que consumes. Si comes varios dentro de un grupo, sumálos por favor. Por ejemplo, si comes huevo a la mexicana el lunes, y el domingo pozole, consumes alimentos y platillos mexicanos 2 veces por semana *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	5 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 a 3 veces al día	4 a 6 veces al día
Semillas y grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, chía, cacahuete, semilla de calabaza)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lácteos (leche, yogurt, requesón, queso fresco, panela)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevos (de gallina entero, claras de huevo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescados y mariscos (tilapia, leguado, pulpo, langostino de río)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pollo (en	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

filete, en
piezas)

8. Durante los últimos 2 meses ¿con qué frecuencia has consumido los siguientes grupos de alimentos? Los alimentos entre paréntesis son ejemplos. Incluye por favor, todos los alimentos que consumes. Si comes varios dentro de un grupo, sumálos por favor. Por ejemplo, si comes huevo a la mexicana el lunes, y el domingo pozole, consumes alimentos y platillos mexicanos 2 veces por semana *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces a la semana	5 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 a 3 veces al día	4 a veces al día
Carnes rojas y procesadas (carne de res, cerdo, salchichas, jamón)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alimentos ultra- procesados (refresco, galletas, cereal de caja, sopas instantáneas, pastelitos, papas fritas, botanas fritas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Azúcar añadido y alimentos altos en grasas trans y saturadas (azúcar de mesa, agua fresca endulzada, miel, mermeladas, manteca)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

vegetal,
margarina,
mantequilla)

Bebidas
alcoholicas
(cerveza,
tequila, vino
tinto,
pulque)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Insectos
(grillos,
gusanos)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

9. En promedio, ¿qué porción de alimentos, platillos o bebidas sueles consumir cada vez que los consumes POR DÍA? Por ejemplo, si comes 3 tortillas en el desayuno, comida y cena, comes 9 piezas por día *

Marca solo un óvalo por fila.

	0	1/4 pieza, taza, o porción	1/2 pieza, taza, o porción	1 pieza, taza, cucharada o porción	2 piezas, tazas, cucharadas o porciones	3 piezas, tazas, cucharadas o porciones	4 t cuc po
Tacos, sopes, enchiladas, flautas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tamales, tortas, tostadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Pozole, menudo, mole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Frutas en piezas (manzana, naranja)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Fruta picada o piezas pequeñas (melón, papaya, uvas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

10. En promedio, ¿qué porción de alimentos, platillos o bebidas sueles consumir cada vez que los consumes POR DÍA? Por ejemplo, si comes 3 tortillas en el desayuno, comida y cena, comes 9 piezas por día *

Marca solo un óvalo por fila.

	0	1/4 pieza, taza, o porción	1/2 pieza, taza, o porción	1 pieza, taza, cucharada o porción	2 piezas, tazas, cucharadas o porciones	3 piezas, tazas, cucharadas o porciones
Verduras en piezas (jitomate, pepino)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verduras en tazas (lechuga, espinacas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales en piezas (tortillas de maíz, pan de caja)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales en tazas (arroz, pasta)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas (frijoles, lentejas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. En promedio, ¿qué porción de alimentos, platillos o bebidas sueles consumir cada vez que los consumes POR DÍA? Por ejemplo, si comes 3 tortillas en el desayuno, comida y cena, comes 9 piezas por día

*

Marca solo un óvalo por fila.

	0	1/4 pieza, taza, o porción	1/2 pieza, taza, o porción	1 pieza, taza, cucharada o porción	2 piezas, tazas, cucharadas o porciones	3 piezas, tazas, cucharadas o porciones	4 tazas, cucharadas o porciones
Leche y yourt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quesos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nueces y cacahuates	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Semillas de chía y calabaza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevo y claras de huevo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. En promedio, ¿qué porción de alimentos, platillos o bebidas sueles consumir cada vez que los consumes POR DÍA? Por ejemplo, si comes 3 tortillas en el desayuno, comida y cena, comes 9 piezas por día *

Marca solo un óvalo por fila.

	0	1/4 pieza, taza, o porción	1/2 pieza, taza, o porción	1 pieza, taza, cucharada o porción	2 piezas, tazas, cucharadas o porciones	3 piezas, tazas, cucharadas o porciones	4 cu po
Pescado (porción de 80 g del tamaño palma de la mano)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mariscos (camarones, pulpo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Pollo (pieza o porción de 80 g del tamaño palma de la mano)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Carne de res o cerdo (porción de 80 g del tamaño palma de la mano)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Pan dulce (concha)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

13. En promedio, ¿qué porción de alimentos, platillos o bebidas sueles consumir cada vez que los consumes POR DÍA? Por ejemplo, si comes 3 tortillas en el desayuno, comida y cena, comes 9 piezas por día *

Marca solo un óvalo por fila.

	0	1/4 pieza, taza, o porción	1/2 pieza, taza, o porción	1 pieza, taza, cucharada o porción	2 piezas, tazas, cucharadas o porciones	3 piezas, tazas, cucharadas o porciones
Azúcar, mermeladas, dulces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrescos, jugos de fruta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas alcohólicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agua natural	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Durante los últimos 2 meses ¿cuántos días a la semana realizas actividad física? (por ejemplo, caminar, correr, natación, pesas) *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

15. Durante los últimos 2 meses ¿qué tipo de actividad física practicaste? *

Selecciona todos los que correspondan.

- ☐ Caminar
- ☐ Trotar
- ☐ Correr
- ☐ Aeróbics, zumba o baile
- ☐ Ciclismo
- ☐ Natación
- ☐ Crossfit
- ☐ Pesas
- ☐ Multifuncional
- ☐ Ejercicios focalizados (escribir cuales, por ejemplo abdominales, sentadillas, lagartijas)
- ☐ Calistenia
- ☐ No realizo actividad física
- ☐ Otro: _____

16. Durante los últimos 2 meses ¿cuántos minutos de actividad física realizaste por día, cada vez que la realizaste? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 0
- ☐ 10
- ☐ 20
- ☐ 30
- ☐ 40
- ☐ 50
- ☐ 60
- ☐ 90
- ☐ 120
- ☐ 150
- ☐ 180
- ☐ 210
- ☐ 240 o más
- ☐ Otro: _____

17. ¿A qué intensidad la realizas? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Leve (no agita la respiración)
- ☐ Moderada (agita la respiración)
- ☐ Intensa (agita mucho la respiración)
- ☐ Otro: _____

Motivos
de
consumo
de
alimentos

Ahora, queremos saber un poco sobre los motivos por los cuales elegiste comer ciertos alimentos, o las razones por las cuales evitaste consumir otros. Responde de la manera más honesta posible por favor.

18. Durante los últimos 2 meses ¿en alguna ocasión preferiste comer algún alimento en particular por su impacto medioambiental? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ Otro: _____

19. Si respondiste que si, menciona que alimento o alimentos, por favor *

20. Durante los últimos 2 meses ¿en alguna ocasión evitaste comer algún alimento en particular por su impacto medioambiental? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ Otro: _____

21. Si respondiste que si, menciona que alimento o alimentos, por favor *

22. Durante los últimos 2 meses ¿en alguna ocasión preferiste comer algún alimento en particular por su impacto sobre la salud y nutrición? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otro: _____

23. Si respondiste que si, menciona que alimento o alimentos, por favor *

24. Durante los últimos 2 meses ¿en alguna ocasión evitaste comer algún alimento en particular por su impacto sobre la salud y nutrición? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otro: _____

25. Si respondiste que si, menciona que alimento o alimentos, por favor *

26. Durante los últimos 2 meses ¿en alguna ocasión preferiste comer algún alimento en particular por su papel en la cultura alimentaria de México? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otro: _____

27. Si respondiste que si, menciona que alimento o alimentos, por favor *

28. Durante los últimos 2 meses ¿en alguna ocasión evitaste comer algún alimento en particular por su papel en la cultura alimentaria de México? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otro: _____

29. Si respondiste que si, menciona que alimento o alimentos, por favor *

30. Durante los últimos 2 meses ¿en alguna ocasión preferiste comer algún alimento en particular por su precio? (por ejemplo, si estaba muy barato) *

Marca solo un óvalo.

☐ Sí

☐ No

☐ Otro: _____

31. Si respondiste que si, menciona que alimento o alimentos, por favor *

32. Durante los últimos 2 meses ¿en alguna ocasión evitaste comer algún alimento en particular por su precio? (por ejemplo, si está caro) *

Marca solo un óvalo.

☐ Sí

☐ No

☐ Otro: _____

33. Si respondiste que si, menciona que alimento o alimentos, por favor *

Adecuación del
plan alimenticio
y actividad
física

En ésta ocasión, queremos saber que te pareció el plan alimenticio que elaboramos para ti. Por favor, responde honestamente.

34. Durante los últimos 2 meses ¿hubo algún alimento que no te haya gustado y por ello no lo consumiste? *

Marca solo un óvalo.

☐ Sí

☐ No

☐ Otro: _____

35. Si respondiste que si, menciona que alimento o alimentos, por favor *

36. Del 1 al 5, ¿qué tanto dirías que seguiste el plan alimenticio que se te brindó? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No lo seguí en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Lo seguí totalmente

37. Del 1 al 5, ¿qué tan saciado/a/e te sentiste durante estas últimas 7 semanas? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Con mucha hambre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy saciado

38. Del 1 al 5, ¿qué tanto dirías que te gustó el plan alimenticio? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me gustó nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me gustó mucho

39. Del 1 al 5, ¿cómo te sentiste durante estas últimas 7 semanas, respecto a tus niveles de energía? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Muy mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy bien

40. Del 1 al 5 ¿durante las últimas 7 semanas experimentaste ansiedad por comer algún alimento en particular? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Sin ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucha ansiedad

41. Si la respuesta es si, señala que alimento o alimentos te generaron ansiedad *

Otros hábitos

A continuación se presentan algunas preguntas sobre otros hábitos. Por favor responde honestamente.

42. Durante las últimas 7 semanas ¿quién cocinó los alimentos que consumiste? *

Selecciona todos los que correspondan.

- ☐ Yo
- ☐ Algún familiar (mamá, papá, tía, tío, abuela, abuelo)
- ☐ Cocina económica
- ☐ Restaurantes
- ☐ Me la regalan
- ☐ Ayudante del hogar o cocinera
- ☐ Otro: _____

43. Durante las últimas 7 semanas, ¿dónde compraste tus alimentos más frecuentemente?

*

Marca solo un óvalo.

- ☐ Tianguis
- ☐ Mercado
- ☐ Supermercado menudeo (Soriana, Walmart)
- ☐ Supermercado mayoreo (Sam's, Costco)
- ☐ Carnicería
- ☐ Cremería
- ☐ Frutería
- ☐ Otro: _____

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios