ANEXO A

CUESTIONARIO

Hábitos Alimenticios en Equipos Representativos

verano-otoño 2004 - UDLAP

Esta investigación pretende conocer tus hábitos alimenticios con el objeto de proponer mejoras que incrementen tu desarrollo deportivo y salud física.

HÁBITOS

Contesta las siguientes preguntas y en el caso de otros por favor especifica.

1. CUÁNTAS COMIDAS REALIZAS AL DÍA.
☐ uno ☐ dos ☐ tres ☐ cuatro ☐ cinco

2. CUÁNTOS ALIMENTOS FRITOS CONSUMES DIARIAMENTE.
☐ ninguno ☐ uno a dos ☐ tres a cuatro
☐ cinco a seis ☐ mas de siete

3. DESAYUNAS.
☐ si ☐ no

4. SI LA RESPUESTA ANTERIOR ES POSITIVA, HABITUALMENTE QUE ACOSTUMBRAS DESAYUNAR.
☐ cereal ☐ lácteos ☐ frutas ☐ huevo ☐ otros

5. TIENES LA COSTUMBRE DE COMER FRUTA.
☐ nunca ☐ casi nunca ☐ a veces
☐ casi siempre ☐ siempre

6. CÓMO ACOSTUMBRAS COMER LA FRUTA.
☐ natural ☐ licuada con leche ☐ jugo
☐ agua fresca ☐ otros

7. ACOSTUMBRAS A COMER VEGETALES DIARIAMENTE.
☐ nunca ☐ casi nunca ☐ a veces
☐ casi siempre ☐ siempre

8. CONSUMES ALGÚN TIPO DE CEREALES DIARIAMENTE.
☐ si ☐ no

9. QUE TIPO DE CEREALES TE GUSTA CONSUMIR.
☐ integral ☐ granola ☐ fibra
☐ refinados (Pops, Kellos, etc) ☐ otros

10. CUÁL DE ESTOS ALIMENTOS CONSUMES CON MAYOR FRECUENCIA.
☐ carnes rojas
☐ pollo
☐ pescado
☐ lácteos
☐ leguminosas(frijoles,soya,lentejas...)

11. QUÉ TIPO DE GRASA CONSUMES CON MAYOR FRECUENCIA.
☐ manteca ☐ aceite vegetales ☐ aceite de olivo
☐ mantequilla ☐ otro

12. ENTRE COMIDAS QUE ACOSTUMBRAS COMER.
☐ botana(papas,...) ☐ lácteos(queso, yohurt... ☐ frutas
☐ verduras ☐ galletas ☐ otro

AGUA

Contesta las siguientes preguntas y en el caso de otros por favor especifica.

13. CUÁL ES LA BEBIDA CON LA QUE ACOMPAÑAS TUS ALIMENTOS.
☐ agua ☐ cerveza ☐ refresco
☐ agua de sabor ☐ bebida hidratante

14. QUÉ TIPO DE CONSUMES DURANTE TU ACTIVIDAD DEPORTIVA.
☐ agua ☐ bebidas hidratantes ☐ refresco
☐ agua de sabor ☐ agua de frutas ☐ otro

15. QUE CANTIDAD DE AGUA TOMAS DIARIAMENTE.
☐ de uno a dos ☐ de tres a cuatro
☐ de cuatro a ocho ☐ de ocho a doce
☐ de doce a diesciseis

PREPARACIÓN

Contesta las siguientes preguntas y en caso de otros por favor especifica

16. CUÁNTAS VECES ACOSTUMBRAS DESVELARTE A LA SEMANA.
☐ nunca ☐ una vez por semana
☐ dos veces por semana ☐ tres veces por semana
☐ diario

17. DÓNDE ACOSTUMBRAS COMER TODOS LOS DÍAS.
☐ casa ☐ escuela ☐ fonda ☐ restaurante
☐ botaneros ☐ otro

18. TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN LOS HAS OBTENIDO PRINCIPALMENTE.

☐ familia ☐ entrenador ☐ amigos ☐ televisión
☐ libros y revistas ☐ otros

19. CUÁNTO DINERO ESTAS DISPUESTO A PAGAR POR UNA COMIDA COMPLETA DIARIA.

☐ 15 a 25 ☐ 26 a 35 ☐ 36 a 45 ☐ 46 a 55 ☐ más

20. CUÁL ES TU COMIDA MÁS ABUNDANTE EN EL DÍA.

☐ desayuno ☐ comida ☐ cena ☐ refrigerio ☐ otros

NUTRICIÓN

21. CUÁL ES EL NIVEL DE CONOCIMIENTO ACERCA DE TU ALIMENTACIÓN.

☐ muy malo ☐ malo ☐ regular ☐ bueno ☐ muy bueno

22. A COSTUMBRAS TOMAR ALGÚN TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTICIO (PROTEÍCO).

☐ nunca ☐ casi nunca ☐ a veces
☐ casi siempre ☐ siempre

23. CONSUMES ALGÚN ALIMENTO ÁNTES O DESPUÉS DE COMPETIR.

☐ si ☐ no

24. TIENES ALGÚN TIPO DE ALIMENTACIÓN ESPECIAL EN TEMPORADA DE ENTRENAMIENTO.

☐ nunca ☐ casi nunca ☐ a veces
☐ casi siempre ☐ siempre

25. LA ALIMENTACIÓN DURANTE ÉPOCA DE PRÁCTICAS ES LA MISMA QUE CUANDO NO ENTRENAS.

☐ nunca ☐ casi nunca ☐ a veces
☐ casi siempre ☐ siempre

DATOS DEMOGRÁFICOS

26. SEXO

☐ mujer ☐ hombre

27. EDAD

☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24
☐ 25 ☐ 26

28. CARRERA

☐ LII ☐ LAI ☐ LAE ☐ LIE ☐ LRI
☐ LHR ☐ LNI ☐ LIS ☐ LPS ☐ LDE
☐ LCO ☐ LAQ ☐ LIM ☐ LIC ☐ LIQ
☐ LMK ☐ MES ☐ LAR ☐ LBI ☐ LAP
☐ LTE ☐ LBI ☐ LDF ☐ MAM ☐ LAD
☐ LAT ☐ LEC ☐ LME ☐ LFC ☐ LEP
☐ MAE ☐ LIA

29. SEMESTRE

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8
☐ 9 ☐ Maestria

30. DEPORTE QUE PRÁCTICAS.

☐ Basquetbol ☐ Volleybol
☐ Tennis ☐ Atletismo
☐ Beisbol ☐ Tae Kwon Do
☐ Futbol Soccer ☐ Futbol Rápido
☐ Futbol Americano

31. HORAS DE PRÁCTICAS DIARIAS.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

32. HORAS DE ENTRENAMIENTO POR DÍA.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

33. LUGAR DE PROCEDENCIA

☐ Baja California Norte ☐ Distrito Federal
☐ Morelos ☐ Veracruz
☐ Argentina ☐ Puebla
☐ Oaxaca ☐ Edo.México
☐ Chihuahua ☐ Estados Unidos
☐ Queretaro ☐ Coahuila
☐ Q.Roo ☐ Hidalgo
☐ Guanajuato ☐ Nuevoleón
☐ Yucatán ☐ Jalisco
☐ Sinaloa ☐ Aguascalientes
☐ Tamaulipas ☐ Sonora
☐ Tlaxcala

34. NOMBRE