

## ANEXO II

## CUESTIONARIO

**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, PUEBLA.**

Este cuestionario forma parte de una tesis que tiene como finalidad conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad de las Américas, Puebla con el propósito de proponer mejoras que ayuden al bienestar físico.

1. ¿Qué opinas de tu alimentación?  
a) Muy buena b) Buena c) Regular d) Mala e) Pésima
  
  2. ¿Tienes tiempo suficiente para comer?  
SI NO A VECES ¿Por qué?  
\_\_\_\_\_
  
  3. ¿Cuál es el presupuesto diario, que tienes asignado para la comida fuerte?  
\$20 – \$30 \$31 -\$ 40 \$41 - \$50 \$51 -\$ 60 Más
  
  4. ¿Cuántas comidas realizas al día?  
Una Dos Tres Cuatro Más\_\_\_\_\_
  
  5. ¿Qué comidas realizas al día?  
Desayuno/ Comida/ Cena Desayuno/ Comida Desayuno/Cena  
Otra\_\_\_\_\_
  
  6. ¿Acostumbras desayunar?  
Antes de ir a la escuela Entre horario de clases No desayuno
  
  7. Desayunas  
Muy bien Bien Regular Mal Pésimo
  
  8. Del siguiente listado, señala lo que acostumbras comer entre semana. Del siguiente listado señala lo que acostumbras comer entre semana
- |                          |                         |                 |
|--------------------------|-------------------------|-----------------|
| a) Latas de atún         | f) Comida Corrida       | k) Quesadillas, |
| Memelas                  |                         |                 |
| b) Tacos                 | g) Botanero             | l) Cemitas      |
| c) Hamburguesa o Hot Dog | h) Jugos, leche, yogurt | m)              |
| Otros_____               |                         |                 |

- d) Pizza  
e) Ensaladas
- i) Tortas  
j) Comida a la Carta

9. ¿Cuántas porciones de los siguientes alimentos consumes al día?

- |                                       |   |   |   |   |   |     |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|-----|
| a) Frutas                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | Mas |
| b) Verduras                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | Mas |
| c) Carnes Rojas                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | Mas |
| d) Huevo                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | Mas |
| e) Botanas<br>(papas, churritos, etc) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | Mas |
| f) Lácteos<br>(queso, leche, yogurt)  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | Mas |

10. ¿Cuántas porciones de carne comes a la semana (roja: carne, blanca: pollo, pescado)

0    1    2    3    4 ó Más

11. A la semana, ¿Qué carne consumes con más frecuencia?

Pescado    Pollo    Res    Cerdo    Otra \_\_\_\_\_

12. ¿Cuánta agua tomas al día?

No tomo agua    uno o dos vasos    tres vasos    cuatro vasos    otra \_\_\_\_\_

13. ¿Consumes alimentos light? (Light)

Si    No    ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

14. ¿Qué tipo de lugares frecuentas para comer?

Casa    Fonda    Botaneros    Escuela    Restaurantes    Otros

15. ¿Por qué frecuentas estos lugares?

Comodidad    Limpieza    Sabor    Calidad    Precio    Cercanía    Atención/Trato  
Otros. \_\_\_\_\_

16. ¿Cuántas veces por semana vas al antro?

Ninguna    Una    Dos    Tres    Cuatro    Mas (Cuantas) \_\_\_\_\_

17. ¿Consumes alcohol?

Si    No

18. ¿Qué cantidad de alcohol consumes?

Ninguna    Una copa    Dos copas    Tres copas    Mas \_\_\_\_\_

19. ¿Qué bebidas consumes con más frecuencia?

Cerveza    Whisky    Vodka    Ron    Tequila  
Otro \_\_\_\_\_

20. ¿Fumas?

Si No

21. ¿Qué cantidad de cigarros fumas al día?

Cero Uno Dos Tres Cuatro Más (¿Cuántos?)

22. ¿Qué acostumbras comer antes de ir al antro?

a) Nada b) Tacos o carnes c) Frituras d) Carbohidratos e) Otros

23. ¿Qué acostumbras comer después de ir al antro?

a) Nada b) Tacos o carnes c) Frituras d) Carbohidratos e) Otros

DATOS

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: F M

Carrera:

\_\_\_\_\_

Semestre: \_\_\_\_\_

Lugar de Procedencia: \_\_\_\_\_

**¡GRACIAS!**