

*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?**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Porque era fiesta   | <input type="checkbox"/> Porque estuve enfermo/a |
| <input type="checkbox"/> Porque nos dormimos | <input type="checkbox"/> 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?**

Comida Alimentos / bebidas (arroz, carne, fruta...)	Cantidad en medida casera (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?**

Merienda Alimentos / bebidas (yogur, pan, fruta...)	Cantidad en medida casera (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?**

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

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

- Si     No

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

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

*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



**Anexo V**  
**Encuesta de Seguimiento**  
**(Últimas 24 horas)**

**APERMap**  
**Pediatria Atención Primaria**

**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?:**