

8. Anexos

Anexo 1.

Formulario utilizado para evaluar los almuerzos servidos en los comedores de los centros educativos en estudio. Cantón de La Unión, Cartago, agosto-noviembre, 2015.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu Escuela de
Nutrición

Curso NU-2030

Situación alimentaria nutricional en el ámbito institucional II

FORMULARIOS COMIDAS SERVIDAS

Nombre del estudiante que recolecta datos: _____

A. Identificación:

A.1. Nombre de la persona que le atiende para conocer sobre la receta: _____

A.2. Fecha de la entrevista: _____ (día/mes/año)

A.6. Nombre de la institución: _____

A.7. Tiempo de comida a observar: _____

B. Caracterización del tiempo de comida

B.1. Evaluación general

Característica a evaluar		Escala				
		1	2	3	4	5
a	Combinación de colores					
b	Combinación de texturas					
c	Combinación de alimentos (menú)					
d	Apariencia general					

B.2. Descripción de las bebidas y alimentos que conforman el tiempo de comida

Cuadro 1.Bebidas (naturales o empacadas, incluir yogurt líquido)		Medida casera estimada	Cantidad ml/g porción
<u>Nombre completo</u>			
A			
b			
c			
d			
e			
f			

Cuadro 2. Alimentos empacados		Medida casera estimada	Peso g porción
<u>Nombre completo</u>			
a			
b			
c			
d			
e			



Secretaría: 2511-2177 Fax: 2511-2181 Sitio web: www.nutricion.ucr.ac.cr
"Compromiso con la calidad y la excelencia"



Cuadro 3. Alimentos naturales <u>Nombre completo</u>		Medida casera estimada	Peso g porción
a			
b			
c			
d			
e			
f			

Cuadro 4. Alimentos preparados <u>Nombre descriptivo</u>		Cantidad en medida casera	Peso g porción
a			
b			
c			
d			
e			
f			

B.3. Descripción/receta de las preparaciones que conforman el tiempo de comida

PREPARACIÓN a (anote los ingredientes nombre descriptivo)	Estimación de preparaciones	
	Medida casera o proporción	Peso neto en gramos

PREPARACIÓN b (anote los ingredientes nombre descriptivo)	Estimación de preparaciones	
	Medida casera o proporción	Peso neto en gramos

UNIVERSIDAD DE
COSTA RICAENu Escuela de
Nutrición

PREPARACIÓN c (anote los ingredientes nombre descriptivo)	Estimación de preparaciones	
	Medida casera o proporción	Peso neto en gramos

PREPARACIÓN d (anote los ingredientes nombre descriptivo)	Estimación de preparaciones	
	Medida casera o proporción	Peso neto en gramos

PREPARACIÓN e (anote los ingredientes nombre descriptivo)	Estimación de preparaciones	
	Medida casera o proporción	Peso neto en gramos

PREPARACIÓN f (anote los ingredientes nombre descriptivo)	Estimación de preparaciones	
	Medida casera o proporción	Peso neto en gramos

Secretaría: 2511-2177 Fax: 2511-2181 Sitio web: www.nutricion.ucr.ac.cr

"Compromiso con la calidad y la excelencia"



ENu Escuela de
Nutrición

Observaciones: _____

Calvo Molina et al.



Secretaría: 2511-2177 Fax: 2511-2181 Sitio web: www.nutricion.ucr.ac.cr
"Compromiso con la calidad y la excelencia"

Anexo 2.

Formulario de Póngale Vida® utilizado para evaluar los hábitos de preescolares de la muestra de estudio. Cantón de La Unión, Cartago, agosto-noviembre, 2015.

UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA**ENu** Escuela de
Nutrición

CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA PREESCOLARES
Adaptación de PROYECTO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL
PONGALE VIDA 2014

I. Datos generales

1. Fecha de llenado formulario: _____ 2. Docente a cargo: _____
(día/mes/año) (nombre) (primer apellido)
3. Nombre de la Escuela: _____
4. Nombre del estudiante: _____
(nombre) (primer apellido) (segundo apellido)
5. Materno () Transición () 6. Sección: _____
7. Sexo: (F) (M)
8. Fecha de nacimiento: _____ 9. Edad actual: _____
(día/mes/año) (años/meses)
10. Peso al nacer _____ 11. Talla al nacer: _____
11. Cuál es la ocupación del padre/madre de familia? Padre _____ Madre _____

II. Datos antropométricos 1. Fecha de toma medidas: _____
(día/mes/año)

Datos		Talla/Edad		Peso/Talla		IMC/Edad	
Peso (Kg.0)	Talla (cm.0)	Punt Z (valor)	Interpret.	Punt Z	Interpr.	Punt Z	Interpr.

2. Diagnóstico nutricional: _____

III. Hábitos de alimentación

Identificar los principales hábitos de alimentación, momentos de comidas, cantidad de comidas y tipos de productos que consumen, de esta forma ver áreas principales de mejora e insumos para la educación en salud y nutrición.

Marcar con una X la respuesta que representa lo que hace usualmente

1. ¿Desayunas antes de venir al kinder?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------



Secretaría: 2511-2177 Fax: 2511-2181 Sitio web: www.nutricion.ucr.ac.cr
"Compromiso con la calidad y la excelencia"

UNIVERSIDAD DE
COSTA RICAENu Escuela de
Nutrición

2. ¿Desayunas en el kinder? (Sí) (No)

3. ¿Traes merienda del kinder?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

4. ¿Cuando traes merienda, quién te la prepara?

1. Madre/Padre	2. Abuela	3. Empleada	4. Hermanos	5. Otro _____
----------------	-----------	-------------	-------------	---------------

5. Cuando traes merienda de la casa, ¿te la comes?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

6. De los siguientes alimentos, generalmente cuáles traes de merienda, puedes marcar varias opciones:

- | | |
|--|---|
| ☐ Gaseosas | ☐ Jugos empacados |
| ☐ Agua pura | ☐ Leche con o sin sabor |
| ☐ Galletas dulces sin relleno | ☐ Cereal |
| ☐ Galletas dulces con relleno | ☐ Galletas saladas |
| ☐ Bolsitas (meneitos, etc) | ☐ Frutas |
| ☐ Emparedado | ☐ Frescos hechos en casa |
| ☐ Yogurt | ☐ Gallo Pinto |
| ☐ Confites ó chocolates | |
| ☐ Otro: _____ | |

10. ¿Vas al comedor del kinder?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

11. ¿Vas a otro servicio de comida caliente como el CEN?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

12. Al regreso del kinder, ¿almuerzas en casa?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

IV. Hábitos de actividad física

Identificar los diferentes hábitos de actividad física que realizan los niños para averiguar qué podemos fortalecer, dónde están los vacíos y las oportunidades por aprovechar.

1. ¿Cómo te vienes al kinder?

1. Caminando	2. En carro o moto	3. En buseta	4. En bus	5. Otro: _____
--------------	--------------------	--------------	-----------	----------------

2. ¿Cuándo no estás en el kinder, juegas más...? () Dentro de la casa () Fuera de la casa



Secretaría: 2511-2177 Fax: 2511-2181 Sitio web: www.nutricion.ucr.ac.cr
"Compromiso con la calidad y la excelencia"

UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA**ENu** Escuela de
Nutrición

3. ¿Recibes clases de algún deporte (natación, fútbol, taekwondo) ó clase especial cómo baile, ballet o danza?

1. (Sí) 2. (No) ¿Por qué? _____

4. ¿Cuántos días a la semana usas juegos electrónicos?

1. Todos los días	2. Tres o cuatro veces / semana	3. Una o dos veces / semana	4. No usa
-------------------	---------------------------------	-----------------------------	-----------

5. ¿Cuántos televisores hay en tu casa?

1. Uno	2. Dos	3. Tres o más
--------	--------	---------------

6. ¿Cómo regresas a la casa después del kinder?

1. Caminando	2. En carro o moto	3. En buseta	4. En bus	5. Otro: _____
--------------	--------------------	--------------	-----------	----------------

Secretaría: 2511-2177 Fax: 2511-2181 Sitio web: www.nutricion.ucr.ac.cr
"Compromiso con la calidad y la excelencia"

Anexo 3.

Formulario de Póngale Vida® utilizado para evaluar los hábitos de escolares de la muestra de estudio. Cantón de La Unión, Cartago, agosto-noviembre, 2015.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu Escuela de
Nutrición

CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA ESCOLARES
Adaptación de PROYECTO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL
PONGALE VIDA 2015

I. Datos generales

1. Fecha de la entrevista: _____ 2. Docente a cargo: _____
(día/mes/año) (nombre) (primer apellido)
3. Nombre de la Escuela: _____
4. Nombre del estudiante: _____ 5. Sección: _____
(nombre) (primer apellido) (segundo apellido)
6. Sexo: (F) (M)
7. Fecha de nacimiento: _____ 8. Edad actual: _____
(día/mes/año) (años/meses)
8. Cuál es la ocupación del padre/madre de familia? Padre _____ Madre _____

I. Datos antropométricos 1. Fecha de toma medidas: _____
(día/mes/año)

Datos		Talla/Edad		Peso/Talla		IMC/Edad	
Peso (Kg.0)	Talla (cm.0)	Punt Z (valor)	Interpret.	Punt Z	Interpr.	Punt Z	Interpr.

1. Diagnóstico nutricional: _____

II. Hábitos de alimentación

Identificar los principales hábitos de alimentación, momentos de comidas, cantidad de comidas y tipos de productos que consumen, de esta forma ver áreas principales de mejora e insumos para la educación en salud y nutrición.

Marcar con una X la respuesta que representa lo que hace usualmente

1. ¿Desayunas antes de venir a la escuela?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

2. ¿Desayunas en la escuela? (Si) (No)



Secretaría: 2511-2177 Fax: 2511-2181 Sitio web: www.nutricion.ucr.ac.cr
"Compromiso con la calidad y la excelencia"

UNIVERSIDAD DE
COSTA RICAENu Escuela de
Nutrición

3. ¿Traes merienda de la casa a la escuela?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

4. ¿Cuando traes merienda, quién te la prepara?

1. Madre/Padre	2. Abuela	3. Empleada	4. Hermanos	5. Otro _____
----------------	-----------	-------------	-------------	---------------

5. Cuando traes merienda de la casa, ¿te la comes?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

6. De los siguientes alimentos, generalmente cuáles traes de merienda, puedes marcar varias opciones:

- | | |
|--|---|
| ☐ Gaseosas | ☐ Jugos empacados |
| ☐ Agua pura | ☐ Leche con o sin sabor |
| ☐ Galletas dulces sin relleno | ☐ Cereal |
| ☐ Galletas dulces con relleno | ☐ Galletas saladas |
| ☐ Bolsitas (meneitos, etc) | ☐ Frutas |
| ☐ Emparedado | ☐ Frescos hechos en casa |
| ☐ Yogurt | ☐ Gallo Pinto |
| ☐ Confites ó chocolates | |
| ☐ Otro: _____ | |

7. ¿Traes dinero para comprar en la soda? Macar acá si NO HAY SODA en la escuela _____

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

8. ¿Cuánto dinero traes a la escuela? _____ anote cantidad y luego marque

☐ 0-299 colones	☐ 1000-1999 colones
☐ 300-599 colones	☐ 2000-2999 colones
☐ 600-999 colones	☐ 3000-5000 colones

9. Cuando compras en la soda, la mayoría de las veces qué compras? Anotar todo lo que compras

10. ¿Vas al comedor de la escuela?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

11. Al regreso de la escuela, ¿almuerzas en casa?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

Secretaría: 2511-2177 Fax: 2511-2181 Sitio web: www.nutricion.ucr.ac.cr

"Compromiso con la calidad y la excelencia"

UNIVERSIDAD DE
COSTA RICAENu Escuela de
Nutrición**III. Hábitos de actividad física**

Identificar los diferentes hábitos de actividad física que realizan los niños para averiguar qué podemos fortalecer, dónde están los vacíos y las oportunidades por aprovechar.

1. ¿Cómo te vienes a la escuela?

1. Caminando	2. En carro o moto	3. En buseta	4. En bus	5. Otro: _____
--------------	--------------------	--------------	-----------	----------------

2. ¿Cuándo no estás en la escuela, juegas más...? () Dentro de la casa () Fuera de la casa

3. ¿Recibes clases de algún deporte (natación, fútbol, taekwondo) ó clase especial cómo baile, ballet o danza?

1. (Sí) 2. (No) ¿Por qué? _____

4. ¿Cuántos días a la semana usas juegos electrónicos?

1. Todos los días	2. Tres o cuatro veces/ semana	3. Una o dos veces / semana	4. No usa
-------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------

5. ¿Cuántos televisores hay en tu casa?

1. Uno	2. Dos	3. Tres o más
--------	--------	---------------

6. ¿Cómo regresas a la casa después de la escuela?

1. Caminando	2. En carro o moto	3. En buseta	4. En bus	5. Otro: _____
--------------	--------------------	--------------	-----------	----------------



Anexo 4.

Instrumento utilizado para evaluar las áreas de recreación ubicadas en los alrededores de los centros educativos en estudio. Cantón de La Unión, Cartago, setiembre-diciembre, 2016.

Instrumento de recolección de datos: Áreas para la realización de actividad física en los alrededores de las escuelas

Instrucciones: Completar toda la información solicitada, incluyendo las descripciones.

1. Accesibilidad al lugar (marcar una opción):

*Público: _____

Privado: _____

*Especificar si hay presencia de candado, encargado, horario, etc.:

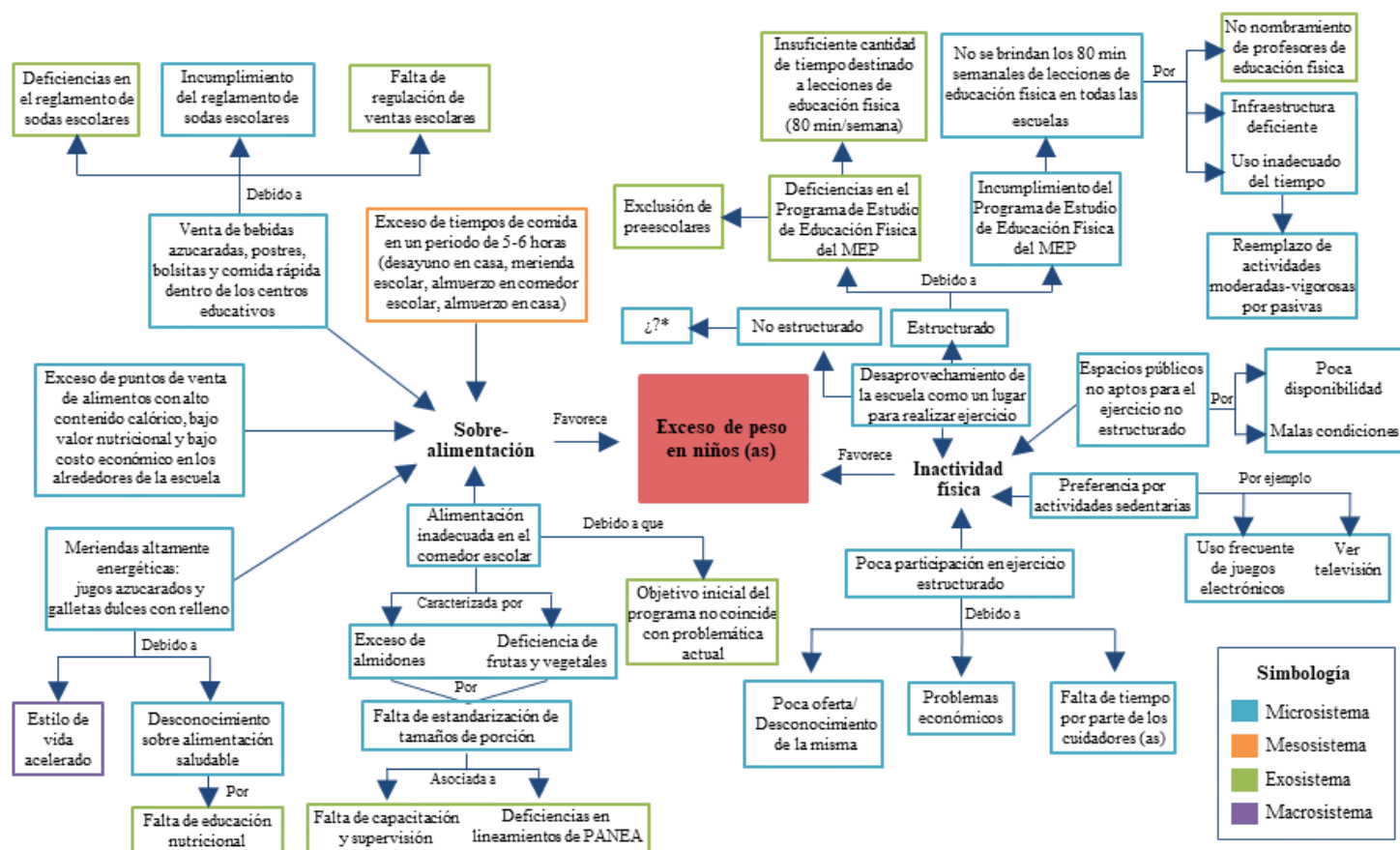
2. Ubicación y alrededores (Descripción general):

3. Mantenimiento y otras características a observar

Características	Cumplimiento		Descripción/Observaciones
	Sí	No	
Estructura en buen estado			
Pintura en buen estado			
Presencia de basureros			
Zona verde en buen estado (zacate, árboles)			
Buena iluminación			
Higiene general			
Seguridad			

Anexo 5.

Aspectos obesogénicos que perfilan del ambiente alimentario escolar y del ambiente de actividad física categorizados según el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner.



* Este factor no fue incluido de forma sistemática dentro del estudio.

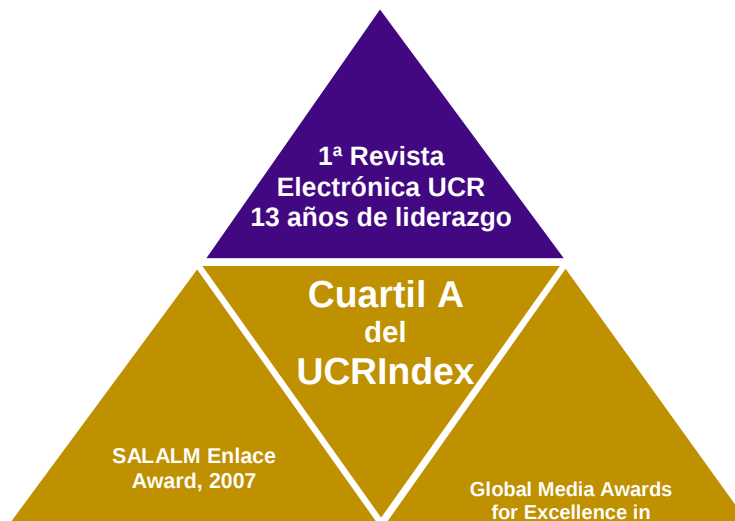
Fuente: Elaboración propia con base en "El medio social como estructura psicológica. Reflexiones a partir del *modelo ecológico* de Bronfenbrenner" (Pérez, 2004).

Población y Salud en Mesoamérica

PSM

¿Desea publicar en PSM?
Ingrese [aquí](#)

O escribanos:
revista@ccp.ucr.ac.cr



Población y Salud en Mesoamérica (PSM) es la revista electrónica que **cambió el paradigma** en el área de las publicaciones científicas electrónicas de la UCR. Logros tales como haber sido la **primera en obtener sello editorial** como revista electrónica la posicionan como una de las más visionarias.

Revista PSM es la letra delta mayúscula, el cambio y el futuro.

Indexada en los catálogos más prestigiosos.
Para conocer la lista completa de índices, ingrese [aquí](#)



Revista Población y Salud en Mesoamérica

Centro Centroamericano de Población
Universidad de Costa Rica



ISSN-1659-0201
<http://ccp.ucr.ac.cr/revista/>