

**PROYECTO FCT-22-1823**  
**“Aprendo a leer lo que como. Formando consumidores responsables desde el aula”**

**CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA**

**CURSO:**

**¿COMES HABITUALMENTE EN EL COMEDOR ESCOLAR?:**

Por favor, dedica unos minutos a completar esta pequeña encuesta. Marca la opción que más se ajuste a tu realidad teniendo en cuenta tus hábitos de consumo.

**1. ¿QUÉ SUELES DESAYUNAR POR LAS MAÑANAS?**

- Galletas
- Cereales de chocolate (nesquik, chocapic, choco krispies, corn flakes, etc.)
- Tostadas con mantequilla
- Tostadas con aceite de oliva
- Bollería industrial (magdalenas, bollitos, Weikis, etc.)

**2. ¿QUÉ SUELES LLEVAR AL RECREO?**

- Una pieza de fruta
- Galletas (Oreo, Chips ahoy, Príncipe, Kit kat, etc.)
- Un producto lácteo (yogur, queso, bebible, etc.)
- Un bocadillo (jamón, queso, chorizo, etc.)
- Bollería industrial (magdalenas, bollitos, caña, palmera chocolate, etc.)

**3. ¿QUÉ SUELES TOMAR DE POSTRE EN LA COMIDA?**

- Una pieza de fruta
- Galletas (Oreo, Chips ahoy, Príncipe, Kit kat, etc.)
- Un producto lácteo (yogur, queso, bebible, etc.)
- Bollería industrial preferentemente con chocolate (caña, palmera chocolate, etc.)

**4. ¿QUÉ SUELES TOMAR DE MERIENDA DESPUÉS DEL COLE?**

- Una pieza de fruta
- Galletas (Oreo, Chips ahoy, Príncipe, Kit kat, etc.)
- Un producto lácteo (yogur, queso, bebible, etc.)
- Bocado de embutido (jamón, queso, lomo...)
- Bocado de nocilla / nutella
- Bollería industrial (Donut, Weikis, palmera de chocolate, napolitana...)

**5. ¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMES PRODUCTOS DE BOLLERÍA?**

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 3-4 veces al mes
- Ocasionalmente (1 vez al mes)

**6. ¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMES ALIMENTOS PROCESADOS (EMBUTIDO, PIZZA, NUGGETS, CROQUETAS, ETC.)?**

- Todos los días
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces al mes
- Ocasionalmente (1 vez al mes)

**7. ¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMES PESCADO?**

- Todos los días
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces al mes
- Ocasionalmente (1 vez al mes)

**8. ¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMES FRUTOS SECOS (NUEVES, ANACARDOS, PISTACHOS, ETC.)?**

- Todos los días
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces al mes
- Ocasionalmente (1 vez al mes)

**9. ¿QUÉ TIPO DE ACEITE SE EMPLEA EN CASA PARA COCINAR?**

- Aceite de girasol
- Aceite de oliva
- Aceite de oliva virgen extra
- No sé