

## Diagnóstico de Hábitos Alimenticios y Actividad Física

Nivel: Secundaria

Objetivo: Identificar los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes para promover un estilo de vida saludable.

### I. Datos Generales

- Nombre (opcional):
- Edad:
- Grado:
- Sexo:

### II. Hábitos Alimenticios

1. ¿Cuántas comidas realizas al día?  
☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4 o más
2. ¿Desayunas todos los días?  
☐ Sí   ☐ No
3. ¿Qué sueles desayunar?  
\_\_\_\_\_
4. ¿Incluyes frutas o verduras en tus comidas diarias?  
☐ Sí   ☐ No   ☐ A veces
5. ¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra (papas fritas, dulces, refrescos, etc.)?  
☐ Todos los días   ☐ 3-4 veces por semana   ☐ 1-2 veces por semana   ☐ Casi nunca
6. ¿Tomas suficiente agua al día (al menos 6 vasos)?  
☐ Sí   ☐ No   ☐ No estoy seguro/a

### III. Actividad Física

7. ¿Realizas algún tipo de actividad física o deporte?  
☐ Sí   ☐ No
8. ¿Con qué frecuencia haces ejercicio físico?  
☐ Diario   ☐ 3-4 veces por semana   ☐ 1-2 veces por semana   ☐ Rara vez
9. ¿Qué tipo de actividad física realizas?  
\_\_\_\_\_

10. ¿Cuántas horas al día pasas frente a una pantalla (celular, TV, videojuegos, computadora)?

☐ Menos de 2 horas    ☐ 2-4 horas    ☐ Más de 4 horas

#### **IV. Reflexión Personal (opcional)**

11. ¿Qué cambios te gustaría hacer en tu alimentación o actividad física para sentirte mejor o tener más energía?

---