

La bebida en nuestra vida

El agua y otras bebidas forman parte de nuestra alimentación y de los momentos importantes de nuestra vida. En esta encuesta queremos conocer qué grado de importancia tienen cada uno de ellos para tí. Muchas gracias por tu colaboración.

*Obligatorio

1. Nombre del centro educativo al que perteneces

*

2. Edad *

Marca solo un óvalo.

- Menos de 10
- 10-11 años
- 12-13 años
- 14-15 años
- 16-17 años
- 18-19 años
- Más de 19

3. Sexo *

Marca solo un óvalo.

- Hombre
- Mujer

4. Nivel de estudios de tus padres *

Marca solo un óvalo por fila.

	Estudios básicos (primaria o menos)	Secundaria	Bachillerato o FP	Universitarios	NS/NC
Padre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Madre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Tu curso actual

Las bebidas que tomas ...

6. ¿Cómo se distribuye tu consumo diario de líquidos? *

Marca solo un óvalo por fila.

	0 litros	De 0,1 a 0,5	De 0,6 a 1 litro	De 1,1 a 1,5 litros	De 1,6 a 2 litros	De 2,1 a 2,5 litros	De 2,6 a 3 litros	Más de 3 litros
Agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lácteos y bebidas de soja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zumos naturales de frutas y verduras (100%)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrescos y zumos envasados (Cola, naranja ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Café, infusiones, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas isotónicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas energéticas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas con alcohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. ¿Cuándo tomas estas bebidas con más frecuencia? *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lácteos y bebidas de soja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zumos naturales de frutas y verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrescos y zumos envasados (cola, naranja ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Café, infusiones, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas isotónicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas energéticas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas con alcohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. ¿Dónde tomas estas bebidas con más frecuencia? *

Marca solo un óvalo por fila.

	En Casa	En el centro escolar	Otros lugares	No tomo
Agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lácteos y bebidas de soja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zumos naturales de frutas y verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrescos y zumos envasados (cola, naranja)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Café, infusiones, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas isotónicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas energéticas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas con alcohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Indica qué tipo de bebidas tomas en estas situaciones: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Agua	Lácteos y bebidas de soja	Zumos naturales de frutas y verduras	Refrescos y zumos envasados (cola, naranja, ...)	Café, infusiones, ...	Bebidas isotónicas	Bebidas energéticas	Bebidas con alcohol	NS/NC
En una celebración familiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando estás con los amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando estudias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando haces ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EL AGUA QUE BEBES ...

En esta sección céntrate en el agua que bebes y su procedencia.

10. El agua del grifo de tu casa ...

Marca solo un óvalo por fila.

	Sí	No
Es apta para beber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiene buen sabor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conoces el precio de 1 litro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confías en su potabilización	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Indica si dispones de fuentes públicas con agua potable en estos lugares: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Sí	No
Centro educativo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zonas de paseo de tu ciudad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En el lugar donde haces deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. (En caso afirmativo) ¿Crees que son suficientes?

Marca solo un óvalo por fila.

	Sí	No
En tu centro educativo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En las zonas de paseo de tu ciudad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En el lugar donde haces deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. ¿Bebes alguna vez agua envasada? *

Marca solo un óvalo.

- Nunca *Pasa a la pregunta 18.*
- En pocas ocasiones *Pasa a la pregunta 14.*
- Frecuentemente *Pasa a la pregunta 14.*
- Siempre *Pasa a la pregunta 14.*

El agua envasada

En esta sección recogemos datos sobre el envase del agua. Si no tomas agua envasada no debes cubrirla.

19. **¿Para hacer ejercicio físico, en qué momento crees que es mejor hidratarse? ***

Marca solo un óvalo.

- Antes de empezar
- Durante el ejercicio
- Al finalizar el ejercicio
- En los tres momentos

20. **Escribe verdadero o falso: ***

Marca solo un óvalo por fila.

	Verdadero	Falso
Hay que tomar agua sólo cuando se tiene sed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomar agua puede aumentar el peso debido a la retención de líquidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomar agua durante la comida dificulta la digestión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con algunas comidas es mejor tomar vino o cerveza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomar bebidas con alcohol puede aumentar el peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Engorda más el azúcar en las comidas que en las bebidas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. **Nos interesa conocer tu opinión, indica si estás ***

Marca solo un óvalo por fila.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	Poco de acuerdo	Nada de acuerdo
En las celebraciones no es adecuado tomar agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
EL agua del grifo no es buena para la salud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El agua embotellada no es buena para los niños	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En los centros educativos no deberían vender bebidas azucaradas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. **Sobre la hidratación y otros aspectos relacionados con las bebidas. ***

Marca solo un óvalo por fila.

	Sí	No
¿Lees alguna vez las etiquetas de los envases de bebidas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has recibido información sobre este tema en el último año?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Has buscado información sobre este tema en el último año?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te gustaría informarte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. **Expresa alguna modificación que podrías realizar en tus hábitos sobre el consumo de bebidas que piensas que mejoraría tu salud**

Con la tecnología de



Google Forms