

Instrucciones: Para cada pregunta, por favor seleccione la respuesta que mejor describe a su familia/niño.

	Casi nunca	A veces	General-mente	Casi siempre
1. Mi hijo/a desayuna....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nuestra familia comparte las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nuestra familia mira televisión cuando come ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nuestra familia come comidas rápidas (fast foods)....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Nuestra familia usa microondas o comidas listas para comer ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mi hijo/a come frutas y vegetales en las comidas o refrigerios...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mi hijo/a bebe refrescos con gas o bebidas con azúcar...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mi hijo/a bebe leche de bajo contenido graso con las comidas o refrigerios...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Nuestra familia controla la ingesta de papas fritas, galletas y dulces...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nuestra familia usa los dulces como recompensa por buen comportamiento...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mi hijo/a pasa menos de 2 horas con la TV/juegos/computadora por día...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Nuestra familia limita el tiempo de televisión que nuestro niño/a mira...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nuestra familia permite a nuestro hijo/a mirar TV en su habitación...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Nuestra familia ofrece oportunidades para la actividad física...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Nuestra familia alienta a nuestro hijo/a a estar activo/a cada día...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Nuestra familia encuentra formas de estar físicamente activos juntos...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Mi hijo/a hace actividad física durante su tiempo libre...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Mi hijo/a esta inscripto en deportes o actividades con entrenador o líder...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Nuestra familia tiene una rutina diaria para la hora de dormir de nuestro hijo/a...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Mi hijo/a duerme 9 horas cada noche...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Puntaje: Sume los valores de cada escala (las preguntas tienen un valor de 1, 2, 3, 4 de derecha a izquierda excepto las preguntas de código inverso (3, 4, 5, 7, 10, and 13), que tienen un valor de 4, 3, 2, 1 de izquierda a derecha. Lea el reverso de ésta encuesta para recibir información adicional.

Patrones familiares de comida	Preg. 1 _____	+	Preg. 2 _____	=	_____
Hábitos familiares de comer	Preg. 3 _____	+	Preg. 4 _____	=	_____
Elección de comidas	Preg. 5 _____	+	Preg. 6 _____	=	_____
Elección de bebidas	Preg. 7 _____	+	Preg. 8 _____	=	_____
Restricciones / Recompensas	Preg. 9 _____	+	Preg. 10 _____	=	_____
Control de tiempo de pantalla	Preg. 11 _____	+	Preg. 12 _____	=	_____
Ambiente Sano	Preg. 13 _____	+	Preg. 14 _____	=	_____
Participación de la familiar en actividades	Preg. 15 _____	+	Preg. 16 _____	=	_____
Participación del niño en actividades	Preg. 17 _____	+	Preg. 18 _____	=	_____
Rutina familiar	Preg. 19 _____	+	Preg. 20 _____	=	_____
				Valor total	_____

Comidas Familiares (Prácticas recomendadas)

Es importante que los niños desayunen todos los días, porque no comer el desayuno ha sido relacionado con un riesgo mayor al sobrepeso, particularmente entre niños mayores y adolescentes. Compartir las comidas en familia también es importante para establecer interacciones familiares positivas relacionadas a las comidas.

Prácticas de Comida Familiar (Prácticas recomendadas)

El consumo regular de comidas fuera de casa, en particular en restaurantes de comida rápida, ha sido asociado con incrementos en el riesgo al sobrepeso, especialmente entre adolescentes. Es más difícil tomar decisiones saludables cuando se come fuera, por eso, la reducción de las comidas fuera de casa puede promover una alimentación más sana. También es importante no ver la televisión mientras se come ya que esto puede hacer que los niños coman demasiado o lleven a comer alimentos menos saludables.

Elecciones de Comida (Prácticas recomendadas)

Los alimentos preenvasados en general, contienen más grasas y sal que la comida recién preparada, y la dieta se asocia con mayores niveles de sobrepeso en la juventud. Comer más frutas y verduras reduce el riesgo de un niño de tener sobrepeso. El efecto puede ser directo o indirecto (al reducir el consumo de otros alimentos).

Elecciones de Bebida (Prácticas recomendadas)

El consumo de bebidas azucaradas está relacionado con un mayor riesgo de sobrepeso en los niños. Los estudios también sugieren que un niño con una baja ingesta de calcio puede estar en mayor riesgo de tener sobrepeso.

Restricciones/ Recompensas (Prácticas recomendadas)

Es importante que los padres no restrinjan los alimentos más apetecibles (tales como bocadillos y dulces), ya que promueven el deseo de un niño por esos alimentos prohibidos. Es importante controlar el consumo de alimentos (pero no para restringirlo) ya que mediante el consumo moderado los niños aprenden a regular su comportamiento. Los alimentos no deberían utilizarse como recompensa, ya que hace que los niños valoren estos alimentos ante otras opciones más saludables.

Tiempo de Pantalla y Control (Prácticas recomendadas)

Ver televisión en exceso y el uso de videojuegos está asociado con el aumento de sobrepeso en la juventud. Los niños deben tener 2 horas o menos de tiempo de pantalla (televisión, videojuegos, y la computadora) por día. Los padres deben controlar y limitar el tiempo de pantalla.

Ambiente Sano (Prácticas recomendadas)

La creación de un ambiente sano es importante para los niños. La extracción de los televisores de los dormitorios es una buena práctica ya que reduce la probabilidad de ver televisión en exceso. Proporcione oportunidades de ser físicamente activo.

Comportamiento Familiar de Actividad (Prácticas recomendadas)

Los padres son modelos importantes para sus hijos, por lo que es importante recordar a los niños sobre la importancia de estar físicamente activo. Estar activos como una familia puede ayudar a establecer prácticas saludables de estilo de vida que promueven y refuerzan la actividad física como un valor familiar.

Comportamiento de Actividad del Niño (Prácticas recomendadas)

La participación de un niño en actividad física regular se asocia con un menor riesgo de sobrepeso. Los padres pueden planificar la actividad en su día pero los niños pueden necesitar recordatorios o las oportunidades específicas para ayudarles a estar activo todos los días incluyendo actividad estructurada.

Organización Familiar/ Rutina de dormir (Prácticas recomendadas)

Es importante que el niño tenga una rutina diaria o programada de su hora de dormir. Estudios sugieren que la falta de horas de sueño y rutinas irregulares puede aumentar el riesgo de un niño de tener sobrepeso.