

CUESTIONARIO SOBRE BARRERAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UNIVERSITARIOS (C-BASU)

A continuación se presentan diferentes afirmaciones sobre los alimentos que consumen los estudiantes universitarios dentro de la Institución (alimentos preparados en casa, preparados en las cafeterías del campus o en establecimientos cercanos) y si éstos corresponden a una alimentación saludable.

"Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que una persona se mantenga sana. Se logra combinando varios alimentos de forma equilibrada" (García-Arnaíz, 2009).

Lee cuidadosamente cada afirmación e indica que tan de acuerdo estás con ella. Para responder, considera que entre más grande y más cerca de la frase se encuentre el cuadro, indica que estás más de acuerdo con la afirmación.

Observa el siguiente ejemplo:



En el ejemplo puedes ver que hay cinco cuadrados después de la frase, debes elegir el cuadrado que mejor represente qué tan de acuerdo estás con la afirmación.

Si marcas el cuadro MÁS CERCANO A LA FRASE, esto indica que estás COMPLETAMENTE DE ACUERDO. Si marcas el cuadro MÁS ALEJADO Y MÁS PEQUEÑO, esto indica que estás MUY EN DESACUERDO con la afirmación. El resto de los cuadrados indican grados de acuerdo intermedios, utilízalos para encontrar el punto que mejor represente tu opinión. Sólo debes marcar uno de los cuadrados.

Tus respuestas son totalmente confidenciales.

1. Suelo comer los mismos alimentos que mis amigos eligen, aunque sean poco saludables.



2. Los nuevos horarios y rutinas en la universidad me dificultan alimentarme saludablemente.



3. Cuando me siento estresado elijo alimentos no saludables.



4. Cuando mis compañeros comen de más, yo también lo hago aunque no tenga apetito.



5. No tengo horarios fijos para comer y como “cuando se puede”.



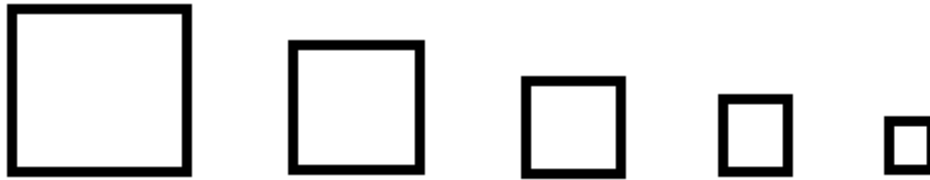
6. Prefiero comer en lugares cercanos a la universidad donde se vende comida poco saludable porque puedo convivir con mis amigos.



7. Suelo comprar alimentos poco saludables que promocionan mis amigos en las redes sociales virtuales.



8. Prefiero comprar alimentos en la universidad que invertir tiempo en prepararme un “lunch o refrigerio” en casa.



9. Prefiero la comida chatarra que dedicar tiempo a conseguir alimentos saludables.



10. Prefiero la comida rápida que dedicar tiempo a conseguir alimentos saludables.



11. El que mis amigos elijan comida rápida influye para que continúe mi consumo de alimentos poco saludables.



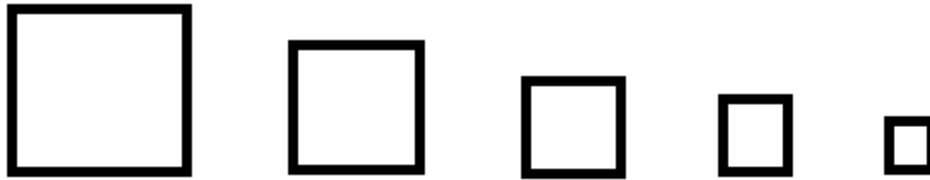
12. En la universidad compro los alimentos poco saludables que suelo comer en casa.



13. En mi universidad se ofrecen pocas opciones para alimentarme saludablemente.



14. Prefiero la comida rápida que dedicar tiempo a preparar alimentos saludables.



15. Mi forma de comer se ve influenciada por lo que dicen comer mis amigos y amigas más populares.



16. Aunque sé en qué consiste una alimentación saludable no me alimento de esa forma.



17. Cuando paso mucho tiempo sin comer, elijo cualquier tipo de alimento para satisfacer mi hambre.



18. Cuando asisto a reuniones sociales con mis amigos, acostumbramos consumir comida rápida o botanas.



19. Los sitios alrededor de mi universidad venden comida poco saludable.



20. Cuando me siento ansioso elijo alimentos no saludables.



21. El ritmo diario entre la universidad y mi trabajo no me permiten alimentarme saludablemente.



22. La oferta limitada de alimentos saludables en mi universidad influye para que yo elija comida rápida.



23. Prefiero comprar alimentos en la universidad porque no quiero cargar con recipientes desde casa con mi "lunch o refrigerio".



24. Desconozco en qué consiste una alimentación saludable.



25. En mi universidad se descuida la salubridad de los alimentos que se ofertan en las cafeterías.



26. Suelo copiar los hábitos de alimentación poco saludables de mis amigos, en lugar de los saludables.

A horizontal row of five squares of decreasing size, used for a Likert scale response. The squares are empty and have a thick black border.

27. Prefiero comprar alimentos en la universidad que llevar algo de casa porque no existe manera de calentarlo.

A horizontal row of five squares of decreasing size, used for a Likert scale response. The squares are empty and have a thick black border.

28. Me falta voluntad para mejorar mi forma de alimentarme.

A horizontal row of five squares of decreasing size, used for a Likert scale response. The squares are empty and have a thick black border.

29. Tengo poco interés en llevar una alimentación saludable.

A horizontal row of five squares of decreasing size, used for a Likert scale response. The squares are empty and have a thick black border.

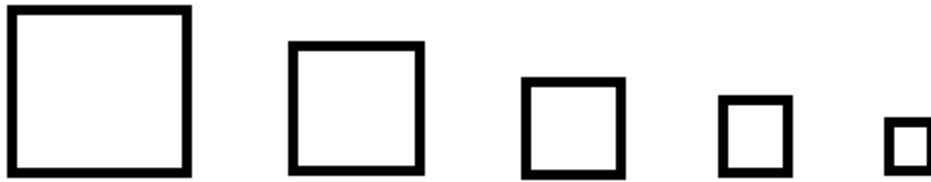
30. Mi universidad carece de estrategias para promover una alimentación saludable en los estudiantes.

A horizontal row of five squares of decreasing size, used for a Likert scale response. The squares are empty and have a thick black border.

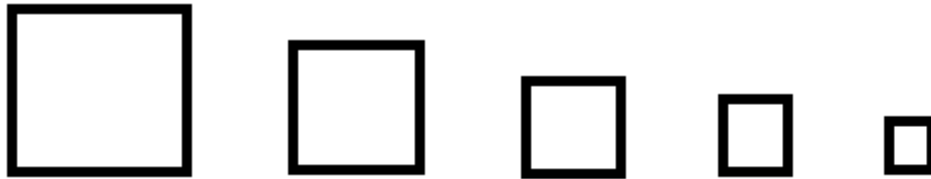
31. Cuando me siento deprimido elijo alimentos no saludables.

A horizontal row of five squares of decreasing size, used for a Likert scale response. The squares are empty and have a thick black border.

32. Consumo alimentos chatarra para disminuir mi ansiedad.



33. No sé cómo preparar alimentos saludables.



34. Mis compañeros y amigos influyen en lo que como, aunque sea poco saludable.



35. Los alimentos saludables que oferta mi universidad son caros.



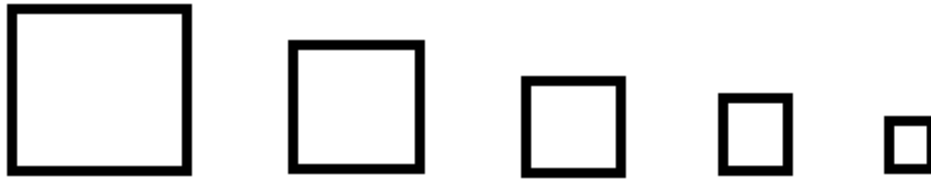
36. Desconozco los alimentos que pueden afectar mi salud.



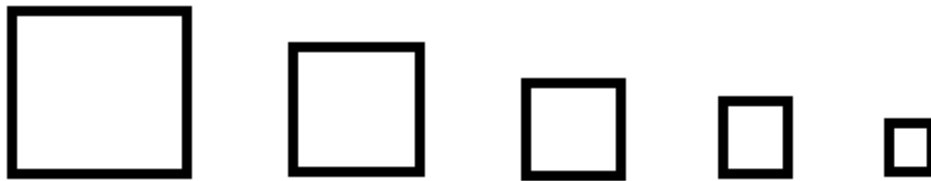
37. En las cafeterías de mi universidad, los alimentos poco saludables se sirven más rápido y son más baratos que los alimentos saludables.



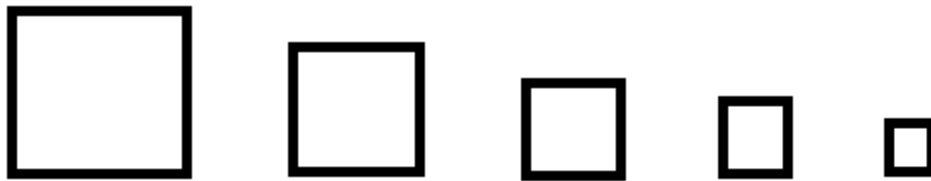
38. La desorganización en mis actividades diarias no me permite alimentarme saludablemente.



39. Los horarios académicos establecidos por mi universidad dificultan que pueda alimentarme las veces que necesito.



40. En mi universidad venden más alimentos chatarra que comida saludable.



41. La falta de horarios flexibles limitan el consumo de alimentos saludables.

