



Manual Operativo de Nutrición

**MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE PROVISIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
DEPARTAMENTO DE SALUD NUTRICIONAL**

ENCUESTA NACIONAL DE SALUD DE PANAMÁ
MANUAL OPERATIVO DE NUTRICIÓN

ÍNDICE

1. RECURSO HUMANO	2
1.1. Coordinador de nutrición.....	2
1.2. Encuestador antropometrista	3
1.3. Encuestador de ingesta alimentaria y actividad física	4
1.4. Recomendaciones generales	4
2. ENCUESTA ANTROPOMÉTRICA	6
2.1. Medición del peso	6
2.1.1. Medición del peso en niños menores de 2 años	6
2.1.2. Medición del peso en niños mayores de 2 años y adultos.....	9
2.2. Medición de la longitud/talla	11
2.2.1. Medición de la longitud en niños menores de 2 años.....	11
2.2.2. Medición de la talla en niños mayores de 2 años y adultos	15
2.3. Medición de la circunferencia de cintura	19
2.3.1. Medición de la circunferencia de cintura en mayores de 5 años y adultos...19	
3. ENCUESTA DIETÉTICA Y DE ACTIVIDAD FÍSICA.	22
3.1 Encuesta de prácticas alimentarias sobre lactancia materna.	22
3.2 Encuesta de práctica alimentaria infantil sobre diversidad dietética.....	22
3.3 Encuesta de diversidad dietética en el hogar	24
3.4 Cuestionario tiempo de pantalla, actividad física, sueño y sedentarismo.....	30
BIBLIOGRAFÍA	32
ANEXO1. Recomendaciones para la medición de la talla en situaciones especiales..	33
ANEXO 2. Formularios.....	34

MANUAL OPERATIVO DE NUTRICIÓN

El presente Manual operativo de nutrición está dirigido básicamente a los coordinadores regionales de nutrición y el personal de nutrición y antropometrista que forman parte del equipo básico de campo; el mismo contiene la estructura operativa de los procedimientos e instrucciones generales que se deben seguir para realizar las mediciones antropométricas y recolección de la información sobre consumo de alimentos.

1. RECURSO HUMANO

El equipo regional encargado de la coordinación de la encuesta deberá contar con un coordinador de nutrición regional y los equipos básicos de trabajo de campo responsables de la recolección de la información de medidas antropométricas deben contar con un nutricionista dietista o un antropometrista estandarizado. La información sobre alimentación deberá ser recolectada por el encuestador de campo capacitado en el llenado de la información de prácticas alimentarias y diversidad dietética.

1.1. COORDINADOR DE NUTRICIÓN

1.1.1. Definición del perfil:

- Ser nutricionista dietista funcionario del MINSA.
- Tener pleno conocimiento del trabajo de campo y de los aspectos técnicos y manejo del manual operativo de nutrición.
- Contar con habilidades de manejo de recurso humano.
- Habilidades con computadoras.
- Experiencias en la toma de medidas antropométricas.
- Asistir y aprobar el curso de capacitación sobre estandarización de medidas antropométricas y sobre el consumo de alimentos.
- Alto grado de organización.
- Contar con habilidades para comunicar bien sus ideas en forma oral y escrita, lo que permitirá dar las indicaciones adecuadas.
- Ser comprensivo y tener respeto por el supervisado.
- Saber escuchar, dar órdenes, llamar la atención, tomar decisiones y resolver problemas.
- No deberá exigir sino sugerir.
- No deberá llamar la atención de los supervisados en público, sino en privado.

1.1.2. Definición de las funciones

- Participar en las capacitaciones de estandarización del personal antropometrista y de los encuestadores de la región.
- Verificar el cumplimiento de cada uno de los compromisos
- Apoyar la organización y coordinar la distribución de todos los recursos necesarios en su área.
- Supervisar según planificación las acciones del componente de nutrición.

- Facilitar a los encuestadores de campo información relacionada a los tipos de alimentos o nombre de determinados alimentos consumos propios de la región.
- Distribuir y garantizar que los equipos de campo cuenten oportunamente con todos los recursos necesarios para realizar el trabajo (humanos, materiales, equipos). Velando por el buen funcionamiento de los equipos de medición.
- Velar que los integrantes de los equipos de campo realicen sus funciones de acuerdo según lo establecido en este manual operativo de nutrición.
- Organizar diariamente el trabajo de campo de su equipo. Resolver oportunamente imprevistos de índole administrativo cuando se requiera.
- Monitorear los datos recolectados sobre las medias antropométricas, por si se encuentran datos extremos o fuera de rangos.
- Atender oportunamente las consultas técnicas del personal a cargo. Recibir los reportes de cualquier problema con el recurso humano o de equipos y dar respuestas oportunas.
- Reportar oportunamente cualquier anomalía a la coordinación operativa regional de la encuesta, manteniendo la constante comunicación por cualquier consulta técnica.
- Mantener comunicación con el departamento de salud nutrición nacional sobre los avances a nivel regional.

1.2. ENCUESTADOR ANTROPOMETRISTA

1.2.1. Definición del perfil

- Formación académica de nivel universitario técnico o profesional con experiencia en medidas antropométricas o con capacidad de desarrollarla (nutricionista, técnico de enfermería, enfermería, estudiante de nutrición o enfermería, otros).
- Participar en la capacitación sobre estandarización de medidas antropométricas.
- Tener pleno conocimiento del trabajo de campo y manejo del manual operativo de nutrición sobre los aspectos de antropometría.
- Habilidades con computadoras.
- Alto grado de organización, comunicación, respeto.
- Que respete las tradiciones, costumbres y creencias de las personas de la localidad.
- Capacidad de escuchar y dar seguimiento a las instrucciones.
- Utilizar un lenguaje adecuado al nivel del entrevistado.
- Ser buen observador y lo más discreto posible.
- Adoptar una actitud de solicitud y no de imposición. Ser cortés.
- Ser capaz de crear un ambiente de confianza durante la entrevista.

1.2.2. Definición de las funciones

- Revisar y preparar de forma adecuada y completa diariamente el material de trabajo y el equipamiento.
- Conocer el número de segmento y viviendas a encuestar.
- Transportar y preparar el equipo antropométrico bajo su responsabilidad, velando por el cuidado y buen funcionamiento e informar cualquier daño del equipo al coordinador de nutrición regional.
- Cumplir con el número de visitas programadas.

- Realizar la toma de las medidas antropométricas (peso, talla, longitud y circunferencia de cintura).
- Registro de las mediciones en los formularios correspondientes de manera adecuada.
- Reportar oportunamente cualquier anomalía que se presente durante la encuesta.
- Mantener comunicación con el coordinador de nutrición regional ante cualquier consulta de tipo técnico, administrativo o logístico.
- Cumplir con el procedimiento establecido en el presente manual.

1.3. ENCUESTADOR DE INGESTA ALIMENTARIA Y ACTIVIDAD FÍSICA

1.3.1. Definición del perfil

- Encuestador general de la ENSPA.
- Participar en la capacitación sobre la encuesta de consumo de alimentos.
- Tener pleno conocimiento y manejo del manual operativo de nutrición.
- Habilidades con computadoras.
- Alto grado de organización, comunicación, respeto.
- Que respete las tradiciones, costumbres y creencias de las personas de la localidad.
- Capacidad de escuchar y dar seguimiento a las instrucciones.

1.3.2. Definición de las funciones

- Revisar y preparar de forma adecuada y completa diariamente el material de trabajo y el equipamiento.
- Conocer el número de segmento y viviendas a encuestar.
- Cumplir con el número de visitas programadas según tipo de encuesta.
- Aplicar la encuesta de manera adecuada sobre el cuestionario de prácticas alimentarias infantil sobre lactancia, práctica alimentaria infantil sobre diversidad dietética, cuestionario de diversidad dietética en el hogar, cuestionario de tiempo de pantalla, actividad física, sueño y comportamiento sedentario.
- Velar por el cuidado y buen funcionamiento del material bajo su responsabilidad, e informar oportunamente al responsable del equipo local.
- Reportar oportunamente cualquier anomalía que se presente durante la encuesta.
- Mantener comunicación con el coordinador de nutrición regional ante cualquier consulta de tipo técnico, administrativo o logístico.
- Cumplir con el procedimiento establecido en el presente manual.

1.4. RECOMENDACIONES GENERALES:

- Siga rigurosamente la metodología descrita en este manual para obtener precisión en las mediciones, minimizar errores y obtener datos de calidad, el cual debe utilizarse como guía constante en el trabajo de campo; no tome estos procedimientos a la ligera, aunque aparentemente sean simples y repetitivos.
- Evite cometer errores al anotar los resultados, anotando los datos en el lugar adecuado. Trabaje con orden y siempre midiendo adecuadamente, siendo consistente en todas las oportunidades de medición.
- Al finalizar el día cada equipo deberá reunirse para discutir el trabajo diario y organizar el trabajo del siguiente día.
- Presentarse a las jornadas laborales puntualmente.

- Utilizar ropa holgada y cómoda, peinado discreto y zapatos cómodos con la vestimenta adecuada, según las normas establecidas.

Medidas de seguridad:

- Mantenga las uñas cortas. No utilice pulseras, relojes o joyas que pueden interferir con su trabajo y hacerles daño a la población encuestada. También el lápiz debe colocarse lejos de la persona a medir, pues también puede ser fuente de accidentes.
- Mantenga sus manos limpias antes de empezar la medición y entre mediciones.
- Cuando se realicen mediciones a los niños y este tenga contacto con alguna parte del equipo de medición, debe estar alerta y tener cuidado que no se vaya a caer o a hacer daño. Manténgase cerca del niño; nunca deje a un niño solo en el equipo de medición. Solicite la colaboración del adulto que acompaña al niño si la necesita.

Medidas de comunicación:

- Preséntese con su nombre y explíqueles a las personas en qué consisten los procedimientos que le va a realizar; esto disminuirá una posible resistencia, miedo o molestia.
- Todas las personas deben ser tratadas con respeto, cuidando el pudor individual y tratando de ganar su confianza.
- Cuando el encuestado sea un niño y el mismo esté nervioso y llora excesivamente, trate de calmarlo o devuélvalo a la madre o cuidador antes de continuar con el procedimiento.
- No se puede subestimar la fuerza y movilidad de los niños pequeños. Sea amable pero firme al conversar. Su calma y confianza en sí misma serán percibidas por los encuestados.
- Al finalizar la medición de todos los niños, agradezca sinceramente la colaboración de la familia.
- Si el encuestado presenta alguna enfermedad o situación que imposibilite la medición, la misma no se debe realizar.
- En caso de discapacidades físicas, mental o cognitiva severa que puedan interferir con las medidas antropométricas de manera correcta; debe ser respetuoso y si el cuidador insiste, tome las medidas, pero registre las observaciones correspondientes.
- Concéntrese en lo que está haciendo y reduzca al mínimo cualquier fuente de distracción, tales como exceso de personas a su alrededor. No hable, ni chatee por teléfono celular.

Equipos:

- El equipo de medición es su responsabilidad directa y deben ser chequeados diariamente. No descuide los equipos en ningún momento, son valiosos.
- Cada equipo de campo debe contar con el kit antropométrico completo y ser transportado en el maletín correspondiente.
- En cada lugar que visite, antes de empezar, organice un puesto de trabajo con el equipo y todo el material requerido a la mano.

- Sea cuidadoso al seleccionar el sitio para colocar los equipos antropométricos. Asegúrese que tenga una iluminación adecuada y los equipos estén en superficies planas, seguras y estables.
- Las balanzas deben ser diariamente calibrados previamente antes de tomar las medidas, mediante el empleo de pesos patrones.
- Cuando los equipos se encuentran en malas condiciones técnicas (descalibrados), debe informar sobre esta situación al coordinador del operativo de campo. Por ningún motivo se debe recoger información en estas condiciones.

Prohibiciones:

- Divulgar la información obtenida como resultado de los trabajos de investigación.
- Delegar las funciones que le han sido asignadas a otra persona.
- Alterar los datos obtenidos o registrar datos falsos.
- Apropiarse de los materiales entregados para la Encuesta.
- Permitir que se utilicen normas diferentes a las establecidas en los manuales.

2. ENCUESTA ANTROPOMÉTRICA PARA EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

2.1. MEDICION DEL PESO

2.1.1. Medición del peso para menores de 2 años

2.1.1.1. Materiales y equipos

Instrumento: Balanza electrónica de suelo de uso móvil, con función madre/bebe.

Figura 1: Pesa y sus partes



Cuidados del equipo:

- Asegurarse que los tres de los cuatro soportes, que son los sensores de estabilidad, estén en contacto con una superficie plana, caso contrario aparecerá en la pantalla error indicando que la balanza no está estable (figura 1).
- Esta balanza utiliza seis baterías doble AA, debe asegurarse su buen funcionamiento.
- Evitar movimientos bruscos (caídas, golpes, etc.), realizar marcas adicionales en el equipo (esfero, marcador, bisturí, etc.).
- Transportarlo en el maletín original, cuidando las piezas desarmables.
- Luego de cada uso, se procederá a limpiar suavemente con un paño humedecido en la solución permitida por el fabricante.

2.1.1.2. Técnica de medición

Preparación para la medición por el antropometrista:

- Seleccionar un lugar amplio, iluminado y limpio, seco, sin exposición a radiación solar y corrientes de aire, seguro y privado.
- Coloque la pesa en el suelo de superficie plana y firme (evitando desniveles). No colocar sobre alfombras o tapetes.
- El equipo deberá estar en indicación cero (0) para iniciar el pesaje. Deberá ser calibrado y comprobada su exactitud antes de iniciar la toma de las medidas, cada día de trabajo.
- Explique los procedimientos a la madre o cuidador del menor y prepárelos para que le ayude. Tanto los niños como los adultos presentes, deben ser tratados con respeto, cuidando el pudor individual y tratando de ganar su confianza. Si un niño está nervioso y llora excesivamente, debe pedirse apoyo a la madre o cuidador antes de continuar con el procedimiento.
- El menor deberá estar sin zapatos y sin ropa, pero protegidos con una sábana o cobija para mantenerlos calientes en el caso de los menores de un año o con la mínima ropa posible preferentemente sin pañal o con el pañal limpio y seco.

Durante la medición:

- Encienda la balanza utilizando el botón que se encuentra en la parte superior de la misma. Cuando aparezca en la pantalla el número 0.0 se procederá a realizar la medición aplicando la función 2 en 1 (función de tara o puesta a cero).
- Pida a la madre o cuidador que entregue el menor a otra persona presente o miembro del hogar.
- Se pesará primero a la madre o responsable del menor encuestado solicitándole que se pare en la mitad de la balanza, con los pies ligeramente separados formando un ángulo de 45° y los talones juntos (figura 2), tratando de no moverse, mirando hacia al frente, con los brazos caídos a los lados y sin ver a la balanza (figura 3).
- Con la madre en la balanza, el antropometrista presionará una sola vez el botón tara 2 en 1, y esperar hasta que en la pantalla aparezca el 0.00.
- Entregará el menor a la madre y le solicitará que se mantenga inmóvil. El bebé debe estar ubicado de frente al antropometrista. El peso del bebé aparecerá en la pantalla, momento en el cual se registra la primera medición (figura 4).
- Se procederá a realizar la segunda medida repitiendo todo el procedimiento. Si la diferencia entre el primero y segundo peso es más de 0.5 kg, se procederá a una tercera pesada y se registrará el dato. Si entre las 3 mediciones hay más de 0,5 kg de diferencia, hará un promedio de las 3 medidas.
- En caso que la madre tenga demasiado sobrepeso (por ejemplo, más de 100 kg) y el peso del bebé sea relativamente bajo (por ejemplo menos de 2,5 kg), puede que el peso del bebé no se registre en la balanza. En ese caso, se le solicitará a una persona más delgada que sostenga al niño y realice el procedimiento señalado.

Figura 2: Posición de pies en la balanza



Figura 3: Posición de la madre sola

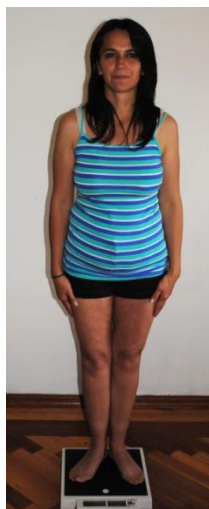


Figura 4: Posición del menor para la toma del peso con la madre



2.1.1.3. Llenado del formulario

- Registre el dato anotando peso en kilogramos (kg), tomando en cuenta que también se registre un decimal correspondiente a los gramos (g).
- En los casilleros designados para registrar la medición, si éstas se encuentran por debajo de 100 Kg, debe anteponerse el cero. Ejemplo: 087.0 kg.
- Mencionar el tipo de ropa que tenía el encuestado (ligera, gruesa) o si no tenía ropa.

2.1.2. Medición del peso en niños mayores de 2 años y adultos

2.1.2.1. Material y equipos

Instrumento: Balanza electrónica de suelo de uso móvil, con función madre/bebe.

Figura 5: Pesa y sus partes



Cuidados del equipo:

- Asegurarse que los tres de los cuatro soportes, que son los sensores de estabilidad, estén en contacto con una superficie plana, caso contrario aparecerá en la pantalla error indicando que la balanza no está estable (figura 5).
- Esta balanza utiliza seis baterías doble AA, debe asegurarse su buen funcionamiento.
- Evitar movimientos bruscos (caídas, golpes, etc.), realizar marcas adicionales en el equipo (esfero, marcador, bisturí, etc.).
- Transportarlo en el maletín original, cuidando las piezas desarmables.
- Luego de cada uso, se procederá a limpiar suavemente con un paño humedecido en la solución permitida por el fabricante.

2.1.2.2. Técnica de medición

Preparación para la medición por el antropometrista:

- Seleccionar un lugar amplio, iluminado y limpio, seco, sin exposición a radiación solar y corrientes de aire, seguro y privado.
- Coloque la pesa en el suelo de superficie plana y firme (evitando desniveles). No colocar sobre alfombras o tapetes.
- El equipo deberá estar en indicación cero (0) para iniciar el pesaje. Deberá ser calibrado y comprobada su exactitud antes de iniciar la toma de las medidas, cada día de trabajo.

- Explique los procedimientos al encuestado o a la madre o cuidador del menor y prepárelos para que le ayude. Tanto los niños como los adultos presentes, deben ser tratados con respeto, cuidando el pudor individual y tratando de ganar su confianza. Si un niño está nervioso y llora excesivamente, debe pedirse apoyo a la madre o cuidador antes de continuar con el procedimiento.
- En el caso de los niños, se le solicitará a los adultos responsables que les quiten los zapatos, las medias y la ropa exterior. Se dejará a los niños con una sola prenda. Si los mismos se niegan a permitir que se le quite la ropa y no están quietos, se esperará a que se calmen.
- Verifique que el sujeto encuestado no haya ingerido alimentos momentos antes y durante el procedimiento. Certifique que previamente haya ido al baño.
- En el caso de los adultos, se les solicitará que use únicamente una ropa ligera, es decir una camisa y un pantalón en el caso de los hombres; y una blusa y falda o pantalón para las mujeres. Se les pedirá que se quite ropa extra o voluminosa (sacos, abrigos, etc.), retire el cinturón, joyas, vacíe los bolsillos y se debe quitar los zapatos.

Durante la medición:

- El antropometrista solicitará al sujeto encuestado que se pare en la mitad de la balanza con los pies ligeramente separados, formando un ángulo de 45°, los talones juntos (figura 6), los brazos caídos naturalmente a los lados y mirando al frente, sin moverse (figura 7).
- El antropometrista verificará que el encuestado permanezca recto, quieto y mirando al frente, erguido e inmóvil en esta posición hasta que el peso aparezca en la pantalla.
- El antropometrista se colocará frente a la báscula y procederá a dar la lectura del valor, la cual anotará en el formulario.
- En el caso de que el menor este nervioso y se niegue a pararse en la balanza se procederá a realizar la medición con la técnica desarrollada para medir a los menores de 2 años, con la técnica madre/bebé.
- Se procederá a realizar la segunda medida asegurándose que el encuestado se baje y vuelva a subir a la balanza. Si la diferencia entre el primero y segundo peso es más de 0.5 kg se procederá a una tercera pesada y se registrará el dato. Si entre las tres mediciones hay más de 0,5 kg de diferencia, haga un promedio de las tres medidas.

Figura 6: Posición de pies en la balanza

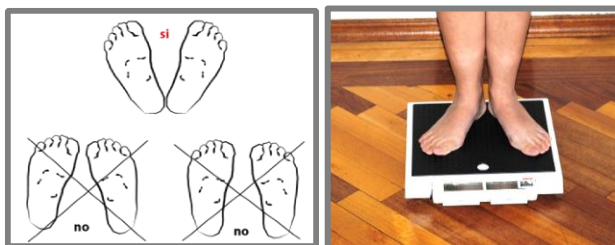
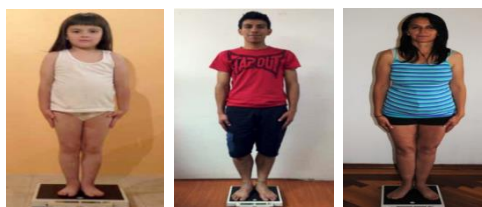


Figura 7: Posición para pesar



2.1.2.3. Llenado del formulario

- Registre el dato anotando peso en kilogramos (kg), tomando en cuenta que también se registre, solamente, un decimal correspondiente a los gramos (g).
- En los casilleros designados para registrar la medición, si éstas se encuentran por debajo de 100 Kg, debe anteponerse el cero. Ejemplo: 087.0 Kg.
- Mencionar el tipo de ropa que tenía el encuestado (ligera, gruesa) o si no tenía ropa.
- En las mujeres de 12 a 49 años se les debe preguntar si está embarazada o es madre lactante.
- En el caso de los adultos de 50 años o más, se le debe preguntar si ha presentado pérdida de peso y la cantidad promedio calculada que han perdido en los últimos 3 meses.

2.2. MEDICIÓN DE LA LONGITUD / TALLA

2.2.1. Medición de la longitud en niños menores de los 2 años

Si un niño es menor de 2 años de edad, mida la longitud en posición acostada, boca arriba. Si es mayor tome la talla de pie.

2.2.1.1. Materiales y equipos

Instrumento: infantómetro de una tabla de medición sólida, plegable y portable, con tope fijo para la cabeza y tope móvil para los pies (figura 8).

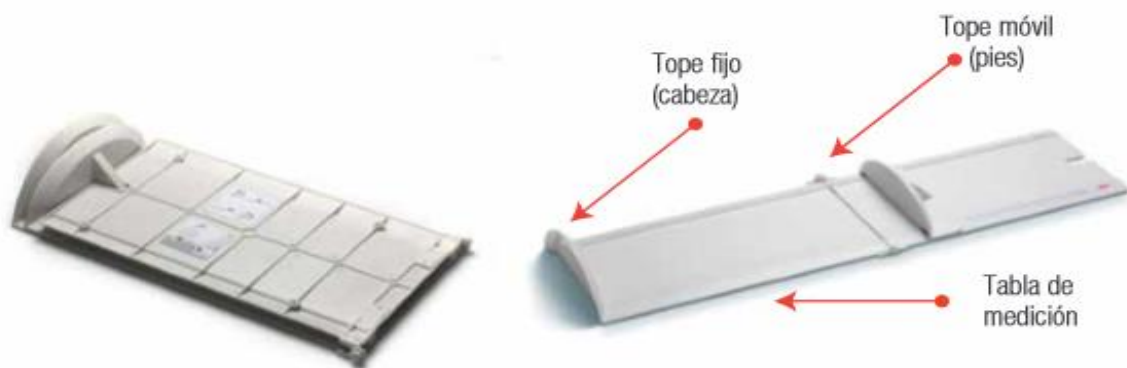


Figura 8: Infantómetro y sus partes

Cuidados del equipo:

- Revise que las uniones del infantómetro estén apretadas y rectas, y que la escala pueda ser perfectamente legible; si la escala es ilegible, deberá sustituirse el equipo.
- Evitar movimientos bruscos (caídas, golpes, etc.), realizar marcas adicionales en el equipo (esfero, marcador, bisturí, etc.).
- Transportarlo en el maletín original, cuidando las piezas desarmables.
- Luego de cada uso, se procederá a limpiar suavemente con un paño humedecido en la solución permitida por el fabricante, secar completamente.

2.2.1.2. Técnica de medición

Preparación para la medición por el antropometrista:

- Inmediatamente después de tomar el peso mientras el niño todavía está desvestido prepárese para medir la longitud.
- Deberá conocer muy bien el equipo, la forma en que se desliza el tope y la forma en que se debe hacer la lectura, antes de realizar las mediciones.
- Coloque el infantómetro en una superficie plana, lisa y sólida, sin posibilidad de generar deslizamientos del equipo como el piso o una mesa.
- Explique los procedimientos a la madre o cuidador del menor y prepárelos para que le ayude. Si un niño está nervioso y llora excesivamente, debe pedirse apoyo a la madre o cuidador antes de continuar con el procedimiento.
- El niño no debe tener puesto zapatos ni medias.
- En el caso de niñas no deben tener el cabello recogido (figura 9). Solicite a la madre que deshaga las trenzas y retire los accesorios del pelo, de la niña, para que no interfiera con la medición de la longitud.
- Si el niño/a está sin ropa durante la medición, se le puede poner un pañal seco para evitar que se moje durante la medición. Evite colocar cobijas o telas sobre el infantómetro, ya que interferirá en la medición.

Durante la medición:

- Colocará sobre el infantómetro, una tela delgada o papel suave (desechable) por higiene y para la comodidad del niño.
- Se solicita al adulto responsable que coloque al bebé en el infantómetro, acostándolo boca arriba en posición decúbito supino sobre la superficie horizontal rígida, con la cabeza que presione con el cabello el tope fijo del infantómetro, recordar que debe estar descalzo. El adulto responsable debe permanecer cerca durante el procedimiento para que el niño permanezca tranquilo.
- El adulto responsable se ubicará opuesto al antropometrista del lado del infantómetro que no posee escala de medición. Deberá colocar sus manos abiertas sobre las orejas del niño y mantener la cabeza del niño contra el tope fijo del infantómetro, en el cero de la línea de medición, logrando que la mirada apunte recto hacia arriba (figura 10).
- El antropometrista debe asegurarse que la mirada del niño esté perpendicular a la tabla del infantómetro estableciendo el Plano de Frankfort (línea vertical imaginaria que une el borde inferior de la órbita del ojo con el conducto auditivo externo y que cae perpendicular a la tabla del infantómetro). El antropometrista se ubicará cerca a la escala de medición, deberá verificar que el niño se encuentre acostado, recto, en el centro y a lo largo de la tabla, que no cambie su posición, ni que limite la visibilidad de la escala de medición, ni afecte el movimiento normal del tope deslizante. Sus hombros deben tocar la tabla, la espalda no debe estar arqueada, las piernas estiradas y las plantas de los pies deben estar planas en ángulo recto contra el tope, los dedos deben apuntar hacia arriba. Se le solicitará al adulto responsable o la madre que de aviso si el niño arquea su espalda o si cambia de posición (figura 11 y 12).
- El antropometrista deberá asegurarse que las rodillas estén estiradas, por lo que debe hacer una presión suave y delicada. Si el niño se encontrara demasiado

inquieto y no fuera posible mantener ambas piernas en la posición correcta, se tomará la medición con una sola pierna en la posición señalada. Si el niño doblara sus dedos y no permitiera que el tope móvil toque las plantas de los pies, se realizará un cosquilleo y cuando el niño estire los dedos se deslizará rápidamente el tope hacia los pies.

- El antropometrista deslizará la superficie vertical móvil del infantómetro hasta que esté en contacto con los talones del niño (al deslizar la pieza móvil, se debe verificar que esté totalmente paralela a la pieza fija). En ese momento observa la medición que se observa en donde llega el tope móvil y registra la información en el formulario correspondiente y proceder a realizar la segunda medición asegurándose de que el adulto ayudante levante al niño con cuidado para poder comenzar nuevamente desde el inicio.
- Si existiera una diferencia en más de 0,5 cm, se deberá medir por tercera vez y registrar la medida. Si entre las 3 mediciones hubiera más de 0,5 cm de diferencia, se realizará un promedio de las 3 medidas.

Figura 9. Niñas con cabello sin accesorios



Figura 10. Posición de cabeza del niño

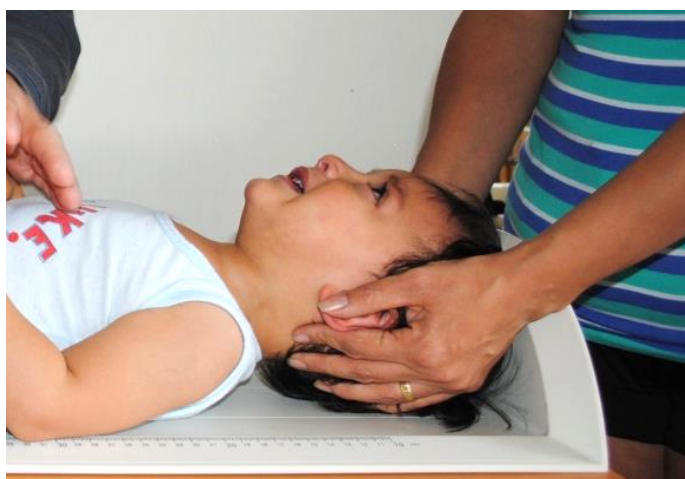


Figura 11. Medición de longitud

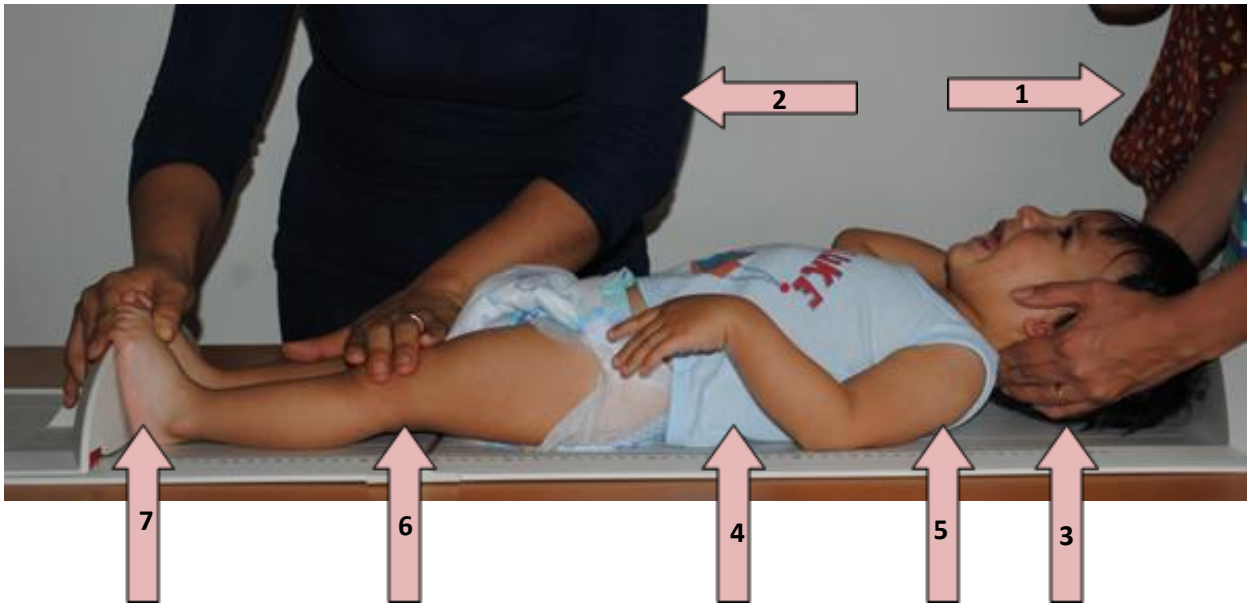


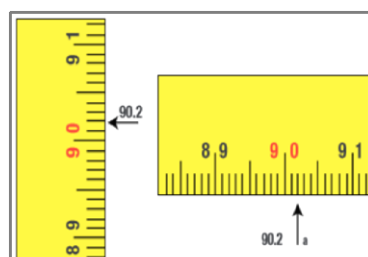
Figura 12. Posición de pies



2.2.1.3. Llenado del formulario

- Verifique que la lectura se realizó de manera adecuada, asegurándose que se leyó en la dirección correcta (figura 13).
- Registre el dato anotando la talla en centímetros, tomando en cuenta que también se registre un decimal. Tome la segunda medida y registre el dato.
- En los casilleros designados para registrar la medición, si éstas se encuentran por debajo de 100 cm, debe anteponerse el cero. Ejemplo: 090.2

Figura 13. Lectura de la medición



2.2.2. Medición de talla en niños mayores de 2 años y adultos

2.2.2.1. Materiales y equipos

Instrumento: Tallímetro móvil desmontable en cuatro piezas, con alcance de medición de 20 a 210 cm, escala de lectura lateral con división de 1 mm, tope de cabeza movable, distanciador de pared para la estabilidad y una base que asegura su posición (figura 14).

Figura 14. Tallímetro y sus partes



Cuidados del equipo:

- Unir las cuatro piezas del tallímetro según los símbolos, asegurando que la escala de medición esté legible; si la escala fuera ilegible, deberá sustituirse el equipo.
- Revise que las uniones del tallímetro estén apretadas y rectas.
- Se deberá evitar someter el tallímetro a movimientos bruscos (caídas, golpes).
- Transportarlo en el maletín original, cuidando las piezas desarmables.
- Luego de cada uso, se procederá a limpiar suavemente con un paño humedecido en la solución permitida por el fabricante.

2.2.2.2. Técnica de medición

Preparación para la medición por el antropometrista:

- Ubicar pared sin ángulos curvos en el vértice de pared-piso; el piso debe ser lo más liso posible y que forme ángulo de 90° sin barreras, sócalos y sin desnivel.

- El sitio elegido para la ubicación del equipamiento debe ser seco, sin exposición a la radiación solar, a las fluctuaciones de temperaturas y a las corrientes de aire.
- Los sujetos deben estar descalzos y sin ningún objeto o arreglo de cabello que afecte la toma de la medida adecuadamente (moños, sombreros, gorras, cintas, binchas, ganchos, peines, otros). Si en algunas situaciones es una falta de delicadeza pedir que se quiten pañuelos o velos, se pueden tomar las mediciones sobre telas finas.

Durante la medición:

- El antropometrista explicará a los sujetos encuestados y a los adultos responsables de los niños encuestados todos los procedimientos para la toma de la estatura.
- El antropometrista verificará que el sujeto mantenga la postura adecuada. En el caso de los niños, debe pedirse apoyo a la madre o cuidador antes de continuar, se le solicitará que capte la atención del niño, que lo mantenga tranquilo mientras sea necesario y que le avise si el niño cambia de posición.
- Se le solicitará al sujeto que se coloque de pie y de espaldas al tallímetro, con el peso distribuido igualmente en las dos piernas, se le ubicarán los pies (figura 15). y las rodillas juntas (borde interno de las rodillas en contacto), los talones juntos en el centro de la plataforma, con las pantorrillas, glúteos, hombros y cabeza deberán estar en contacto con el tallímetro. Los brazos deberán ubicarse colgando libremente a los lados del cuerpo. Las palmas de las manos hacia adentro (figura 16).
- El antropometrista debe asegurarse que la cabeza del sujeto tenga la mirada hacia el frente de manera que se forme una línea horizontal imaginaria que inicie en el borde inferior de la órbita del ojo y cruce el conducto auditivo externo hasta formar una perpendicular a la superficie vertical del tallímetro, formando un ángulo de 90°, Plano de Frankfurt (figura 17).
- El antropometrista colocará primeramente su mano derecha en los tobillos del sujeto y su mano izquierda en la parte anterior de las rodillas realizando una leve presión para asegurarse que las piernas se encuentren estiradas. Luego, colocará su mano en el abdomen del sujeto realizando una leve presión en caso que fuera necesario para ayudar al sujeto a mantenerse erguido y alcanzar su máxima talla (figura 18).
- En el caso de los niños ponga su mano izquierda abierta sobre el mentón y cierre gradualmente sus dedos cuidando de no tapar la boca del sujeto (figura 18).
- Se le pedirá al encuestado que haga una respiración profunda y que relaje los hombros.
- El antropometrista procederá a deslizar la superficie móvil hacia abajo hasta la parte más prominente del cráneo, haciendo una pequeña presión para comprimir el cabello, mientras se asegurará de sostener firmemente la varilla de medición flexible para evitar que se deslice antes de hacer la lectura.
- En caso de que el encuestado sea más alto que el antropometrista, este último deberá utilizar un banco o tarima, para leer la medida a la altura de sus ojos.
- En el caso de niños menores de 5 años, el antropometrista debe colocarse en posición a la altura del niño (generalmente arrodillada) para verificar la medida adecuada y hacer la lectura (figura 18).

- Se efectúa la lectura en el tallímetro y se procede a registrarla en el formulario correspondiente. Posteriormente, se repetirá el mismo procedimiento desde el inicio concluyendo con el registro del dato. Si la diferencia entre las dos medidas fuera mayor de 0,5 cm, se realizará una tercera medición. Si entre las 3 mediciones hay más de 0,5 cm de diferencia, se obtendrá un promedio de las 3 medidas.

Figura 15. Posición de los pies

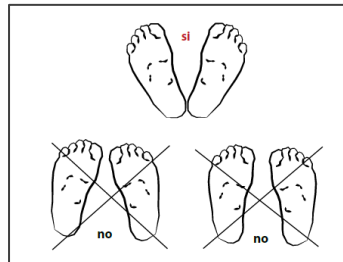


Figura 16. Puntos de contacto en el tallímetro

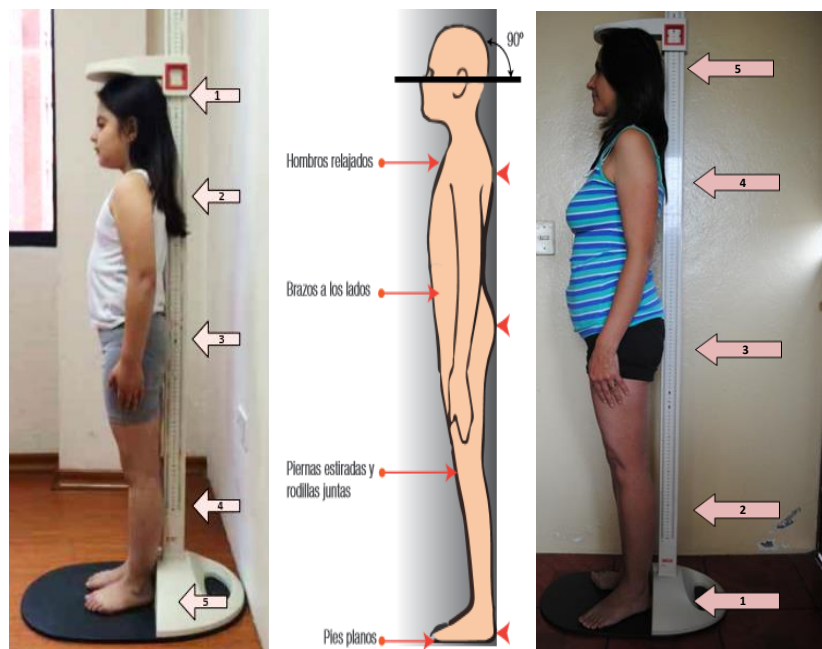
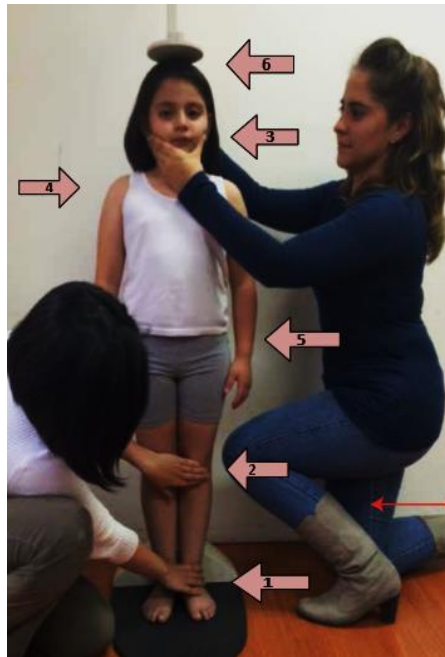


Figura 17. Plano de Frankfurt



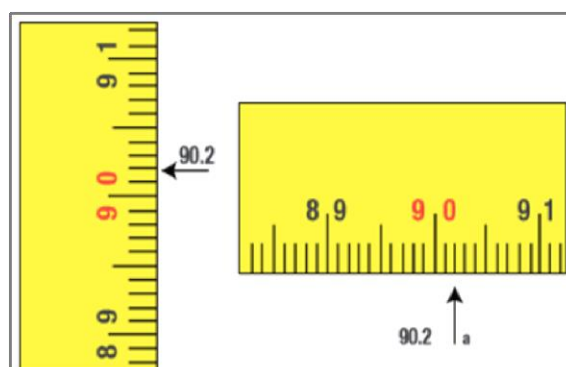
Figura 18. Posición para medición de la talla



2.2.2.3. Llenado del formulario

- Verifique que la lectura se realizó de manera adecuada, asegurándose que se leyó en la dirección correcta (figura 19).
- Registre el dato anotando la talla en centímetros, tomando en cuenta que también se registre un decimal. Tome la segunda medida y registre el dato.
- En los casilleros designados para registrar la medición, si éstas se encuentran por debajo de 100 cm, debe anteponerse el cero. Ejemplo: 063.0

Figura 19. Lectura de la medición



2.3. MEDICIÓN DE LA CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

2.3.1. Medición de la circunferencia de cintura en mayores de 5 años y adultos

2.3.1.1. Materiales y equipos

Instrumento: Cinta métrica ergonómica de extracción continua de una caja de plástico ABS, con cinta de fibra de vidrio recubierta con PVC de alcance de 0 a 205 cm y división de 1 mm. También se usará un bolígrafo (figura 20).

Figura 20. Cinta métrica ergonómica



Cuidados del equipo:

- Se deberá evitar someter la cinta métrica a movimientos bruscos (caídas, golpes).
- Transportarla en el maletín original, cuidando que este colocada totalmente la cinta dentro de la caja de plástico.
- Luego de cada uso, se procederá a limpiar suavemente con un paño humedecido en la solución permitida por el fabricante.

2.3.1.2. Técnica de medición

Preparación para la medición por el antropometrista:

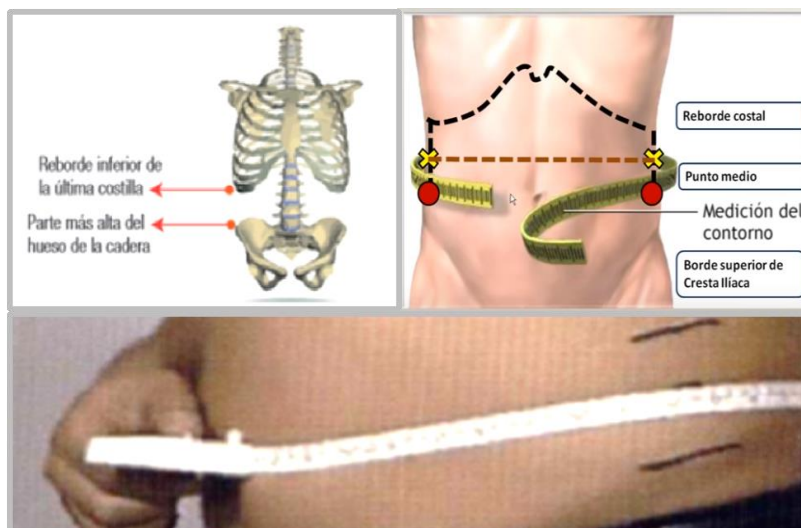
- El antropometrista explicará a los encuestados todos los procedimientos, tratado a las personas con respeto, cuidando el pudor individual y tratando de ganar su confianza.
- El antropometrista solicitará a la persona que se quite los calzados y cualquiera prenda de vestir que tenga alrededor del abdomen, lo cual afectará la correcta medición. De no ser factible la medición directa sobre la piel, puede realizarse sobre un tejido fino de ropa, pero no gruesa o voluminosa.
- Buscar un lugar que tenga privacidad o una zona apartada de la vista de otras personas, de ser menor de edad solicitar apoyo al cuidador o familiar para la toma de la medida.
- De ser factible, el antropometrista solicitará una silla o banco donde se pueda sentar mientras realiza la medición.

Durante la medición:

- La persona debe estar de pie, descalzo, con los brazos colgando libremente a los lados del cuerpo, las palmas de las manos hacia dentro, el abdomen relajado y descubierto, pies juntos y el peso distribuido igualmente en las dos piernas. La medición se realizará sobre la superficie de la piel, sin ninguna capa de ropa de por medio a nivel del abdomen.

- El antropometrista solicitará al encuestado que levante los brazos hacia los lados y se deberá sentar o colocarse en una posición que permita estar frente al encuestado a la altura del lado derecho del ombligo.
- Localice el punto inferior de la última costilla y la cresta ilíaca (parte más alta del hueso de la cadera) y ponga unas marcas con bolígrafo fino (figura 21).
- Coloque la cinta métrica sobre la piel, en un plano horizontal a nivel del ombligo. Sosteniendo la cinta con la mano izquierda, tomará el extremo retráctil con la derecha, pasándolo por la parte de atrás de la persona, apretando el botón superior.
- Deberá asegurarse que el número 6 de la cinta métrica este colocado hacia sus ojos.
- Colocará luego el extremo rígido de la cinta que se pasó alrededor de la cintura en el espacio correspondiente del equipamiento. Acomodará la parte curva y dura del equipo de la cinta justo al lado del ombligo del sujeto (al mirar de frente estará a la derecha del ombligo), tomando en cuenta el punto marcado.
- Debe hacer observaciones de lejos si la cinta está colocada en un plano horizontal, en toda la extensión de la cintura del sujeto. Después de asegurarse que la cinta métrica está en la posición correcta (plano horizontal), además debe pasar dos dedos (entre la cinta y la piel del sujeto) a partir de la parte fija de la cinta hacia el lado retráctil de la cinta, para garantizar que no quedan espacios libres y la cinta no esté torcida. Evite que los dedos del encuestador queden entre la cinta métrica y el cuerpo de la persona, ya que esto conduce a error.
- Solicite al sujeto que baje los brazos, haga una inspiración profunda y bote el aire. Ajuste la cinta métrica sobre la piel, con el botón de ajuste de la cinta y evite comprimir el tejido subyacente, asegurándose que el abdomen de la persona se mantenga en forma natural, sin contraerse o inflarse.
- Haga la lectura en frente a la persona y al final de una expiración normal. Se registrará la medida y se repetirá toda la técnica nuevamente. Si la diferencia entre las dos medidas es mayor de 0.5 cm, se realizará una tercera medición. Si entre las 3 mediciones hay más de 0,5 cm de diferencia, se obtendrá un promedio de las 3 medidas.

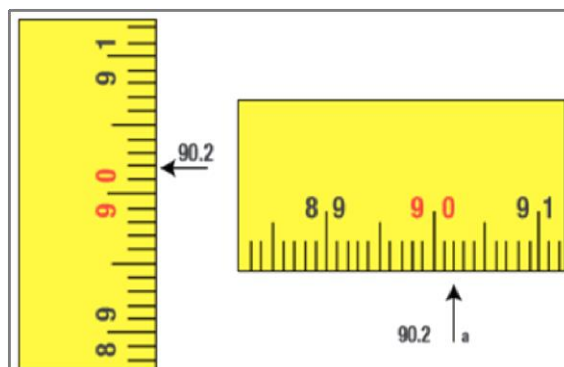
Figura 21. Posición de colocación de cinta métrica



2.3.1.3. Llenado de formulario

- Registre el dato anotando la circunferencia de la cintura en centímetros, tomando en cuenta que incluya un decimal (figura 22).
- Tome la segunda medida y registre el dato.
- En los casilleros designados para registrar la medición, si éstas se encuentran por debajo de 100 cm, debe anteponerse el cero. Ejemplo: 095.0 cm
- Mencionar si la información obtenida fue desarrollada sin problema en la medición, con problema físico o si el encuestado no cooperó con el antropometrista.

Figura 22. Lectura de la medición



3. ENCUESTA DIETÉTICA Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

3.1. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN DE LA ENCUESTA DE PRÁCTICA ALIMENTARIA INFANTIL SOBRE LACTANCIA MATERNA EN MENORES DE 6 A 23 MESES.

La encuesta de lactancia materna en menores de 6 a 23 meses, la cual será aplicada por los encuestadores de ingesta alimentaria, quien al aplicar la encuesta debe hacérsela a la madre o persona cuidadora responsable de la alimentación del menor de 2 años. Es importante dar la instrucción de que las preguntas a continuación se refieren a los alimentos que ha ingerido en las últimas 24 horas previas a la visita

PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN INFANTIL SOBRE LACTANCIA MATERNA (aplicada para menores de 6 a 23 meses)	
PREGUNTA	EXPLICACIÓN GENERAL SOBRE EL ALIMENTO
¿Ha sido amamantado alguna vez a (NOMBRE)?	Se refiere si en algún momento se le ha dado leche materna directa del pecho de la madre o en biberón o vasito.
¿Cuánto tiempo después de que nació (NOMBRE) empezó usted a darle el pecho?	Si el menor fue amamantado es importante pedir a la madre o familiar que recuerde cuanto tiempo después del nacimiento fue la primera vez que le dieron leche materna al menor.
¿Todavía está siendo amamantado (NOMBRE)?	Preguntar si actualmente toma leche materna
¿Le da pecho a (NOMBRE) cada vez que lo pide? ¿Es decir a libre demanda?	Explique qué libre demanda se refiere que es cada vez que el menor pida leche materna. Si la madre tiene horas fijas para dar leche materna y no se la da cuando el menor la pide.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) fue amamantado?	Preguntar si actualmente toma leche materna
¿Por qué no está amamantando a (NOMBRE)?	Si actualmente no da leche materna al menor, menciónale las alternativas por la que no lo hace o preguntar si hay alguna otra razón.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó agua?	Preguntar sobre el consumo de agua actualmente
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó fórmula para bebé o leche de bebé?	Preguntar sobre consumo de cualquier leche diferente a la leche materna.
¿Cuántas veces (NOMBRE) tomó fórmula de bebe o leche para bebe el día de ayer?	Si está ofreciendo leche diferente a la materna debe preguntar las veces en el día que el menor la consume.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) consumió algún alimento diferente a la leche materna, fórmula de bebe o leche de bebe?	Preguntar sobre el consumo de cualquier alimento diferente a leche que el menor ha consumido como: jugos, papillas, caldos, sopas, cremas, cereales, otros.

3.2. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN DE LA ENCUESTA DE PRÁCTICA ALIMENTARIA INFANTIL SOBRE DIVERSIDAD DIETÉTICA EN MENORES DE 6 A 23 MESES.

La encuesta de frecuencia de consumo de alimentos a niños será aplicada por los encuestadores de ingesta alimentaria quien debe hacérsela al familiar en compañía del

menor, si es mayor de 15 años puede ser directamente al encuestado madre o cuidador del menor.

Es importante dar la instrucción de que las preguntas a continuación se refieren a los alimentos que ha ingerido en las últimas 24 horas, además debe indicar las alternativas de frecuencias de consumo que se presentarán:

PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN INFANTIL SOBRE DIVERSIDAD DIETÉTICA (aplicada para menores de 6 a 23 meses)	
PREGUNTA	EXPLICACIÓN GENERAL SOBRE EL ALIMENTO
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó leche envasada, en polvo o leche fresca (entera, evaporada, semidescremada, descremada)?	Preguntar sobre el consumo de cualquier otra leche diferente a la leche materna.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) consumió lácteos como yogurt o quesos?	Preguntar si consumió algún alimento lácteo de vaca o cabra.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó jugos, chichas, bebidas, sodas, agua con miel, agua de masa, agua de arroz, té, café?	Preguntar si consumió cualquier alimento líquido diferente a la leche materna o lácteos con o sin azúcar.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó caldo o consomé de pollo, res o frijol? (solo líquidos)	Preguntar si consumió cualquier caldo o parte líquida casi transparente de sopas o consomé.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó maicena, cremas, avenas, papilla de cereal, otros? (consistencia espesa)	Preguntar si consumió cualquier preparación de consistencia espesa de consumo con cuchara, hechas a partir de almidones como maíz, maicena, plátano, cebada. No se refiere si estaba en consistencia muy aguada.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó crema nutritiva o cereal de maíz fortificado del MINSA? (consistencia espesa)	Preguntar si consumió cremas nutritivas del MINSA o cualquier cereal fortificado de instituciones gubernamentales.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió algún alimento semisólido o sólido (blandos, papilla, trocitos, majados o enteros)? (No contar probaditas)	Preguntar si consumió cualquier alimento semisólido o en trozos de consumo con cuchara o que el menor puede tomar con sus dedos. Probadita se refiere el consumo de uno o dos cucharadas y no una porción completa para el menor.
¿Cuántas veces (NOMBRE) comió algún alimento sólido o semisólido el día de ayer?	Anotar las veces en el día en que el menor consumió cualquier alimento sólido o semisólido el día anterior. . Cada vez o momento que consumió un alimento se debe contar, ya sea en el desayuno, almuerzo, cena, meriendas.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó sopas espesas con verduras, frijoles, pollo, otros?	Preguntar sobre el consumo de cualquier sopa espesa, ya sea de menestras o verduras, incluyendo el consumo de las carnes o trozos de verduras.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió menestras como lentejas, frijoles, porotos, guandú, arvejas, otros? (majado o en trozos)	Preguntar sobre el consumo de cualquier menestra, no se refiere solo al caldo, debe incluir el mismo grano en trozos, majado o licuado.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió verduras o tubérculos como la papa, yuca, ñame, otoo, camote, plátano, zapallo? (consistencia de puré o trozos)	Preguntar sobre el consumo de cualquier alimento fuente de los almidones harinosos como las verduras o en preparaciones que los incluyen.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió arroz, tortilla, pan, galletas de soda?	Preguntar sobre el consumo de alimentos como arroz, maíz, cereal o preparaciones a base de cereales, maíz, trigo, arroz, otros. Incluye galletas no dulces.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió	Preguntar sobre el consumo de cualquier fruta de

frutas? (consistencia majada o en trozos)	temporada, de la localidad o importada como: papaya, melón, guineo, manzana, pera, melocotón, otros; de cualquier consistencia que no sea líquida. Puede incluir preparaciones que usen la fruta como ingrediente principal.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió vegetales? (consistencia majada o en trozos)	Preguntar sobre el consumo de cualquier vegetal ed temporada, de la localidad o importada como: zanahoria, chayote, espinaca, tomate, otros. Pueden incluir preparaciones de vegetal como ingrediente principal.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió carnes, pollo, pescado, pato, vísceras (hígado, otros)? (consistencia molido, majado, licuado o trozos)	Preguntar sobre el consumo de cualquier alimento del grupo de las carnes.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió huevo?	Preguntar sobre el consumo de huevo cocido, completo, yema o clara.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió embutidos como jamón, salchicha, chorizos?	Preguntar sobre el consumo de cualquier embutido (Carnes frías con aditivos como sal y nitratos) en trozos pequeños.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió alguna fritura?	Preguntar sobre el consumo de cualquier alimento sumergido en aceite o donde se le agregó mucha grasa (mantequilla, mayonesa, margarina o aceite).
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió algún alimento dulce como galletas, pastelitos, helado, pastillas, otros?	Preguntar sobre el consumo de cualquier alimento azucarado preparado por la industria o postre casero.
¿En las últimas 24 horas le agregó azúcar a algún alimento o bebida que (NOMBRE) comió? (incluir la que puso en agua , te o café)	Preguntar si se le agregó azúcar o miel a algún alimento o preparación.
¿En las últimas 24 horas le agregó sal a algún alimento que (NOMBRE) comió?	Preguntar si se le agregó sal a cualquier alimento o preparación sal.
¿En las últimas 24 horas le agregó algún condimento artificial (salsa china, inglesa, caldo rica, consomé, otros) a algún alimento que (NOMBRE) comió?	Preguntar si se le agregó a algún alimento o preparación algún condimento artificial.
¿En las últimas 24 horas le agregó grasa, aceite, mantequilla o margarina a algún alimento que (NOMBRE) comió?	Preguntar si se le agregó al algún alimento o preparación algún tipo de grasa.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó algún suero de rehidratación oral?	Preguntar si el menor fue hidratado por algún suero.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó o comió algún suplemento vitamínico o mineral o algún medicamento?	Preguntar si el menor tomó algún suplemento de vitamina, mineral o multivitamina.
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó algún alimento líquido (leche materna, jugos, cereales, leche, té, infusiones u otros) en biberón?	Preguntar si el menor consumió algún alimento líquido a través del biberón, incluyendo el agua. Importante hacer algunas observaciones si se ve algún biberón en casa y preguntar si es del menor y si fue utilizado para el consumo en las últimas 24 horas.

3.3. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN DE LA ENCUESTA DE DIVERSIDAD DIETÉTICA EN EL HOGAR.

La encuesta de diversidad dietética en el hogar se aplicará, preferiblemente a la persona responsable en la preparación de los alimentos de la familia o en el caso de que dicha persona no estuviera disponible, a otro adulto que estuvo presente y comió en dicho hogar el día anterior. Las preguntas van dirigidas al hogar en su conjunto, aunque hay preguntas que van dirigidas una persona mayor de 15 años y la persona menor de 15 años seleccionado para la encuesta individual.

Es importante dar la instrucción de que las preguntas a continuación se refieren los grupos alimentarios consumidos por los miembros de la familia en el hogar o los grupos alimentarios preparados en casa para su consumo por parte de los miembros de la familia fuera del hogar (por ejemplo, a la hora del almuerzo en el campo). Por regla general, no deberían incluirse los alimentos consumidos fuera de casa que no se hayan preparado en la propia casa.

Instrucciones de llenado:

- El encuestador antes de iniciar las preguntas debe solicitar al entrevistado que piense en todo lo que se consumió en el hogar o fue preparado en el hogar y consumido por algún miembro en las últimas 24 horas desde que se levantó hasta que se acostó incluyendo desayuno, almuerzo, cena, meriendas o refrigerios. Si el encuestador tiene alguna consulta sobre algunos tipos de alimentos o nombre de algunos alimentos por región, puede hacer las consultas al nutricionista coordinador de la región.
- Luego debe preguntar sobre el consumo de algunos tipos de alimentos en una semana corriente.

A continuación se presentan algunas observaciones importantes relacionadas a los alimentos en determinados grupos de alimentos:

ALIMENTOS INCLUIDOS EN EL CUESTIONARIO DE DIVERSIDAD DIETÉTICA EN EL HOGAR	
CEREALES Y VERDURAS	
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas algún cereal como: pan, arroz, trigo, maíz, fideos, macarrones, coditos, otras pastas, tortilla de harina o maíz, tamal, bollo, avena, crema de maíz o cualquier otro alimento a base de cereal.	
Arroz	Blanco o integral.
Pastas (macarrones, espaguetis, coditos, fideos)	Derivados de trigo generalmente, incluye pastas largas, cortas, en todas formas (tornillitos, coditos, para lasaña) etc. Pregunte además si es integral o corriente (blanco, refinado).
Pan blanco, pan flauta, pan molla, michita, otros	Pan salado. Pregunte si consume pan integral.
Empanada de harina	Preparación a base harina de trigo con relleno de carne, pollo o queso.
Hojaldre	Preparación frita a base de harina de trigo.
Empanada de maíz	Preparación a base maíz con relleno de carne, pollo o queso.
Bollo de maíz nuevo	Preparación a base de maíz nuevo envuelto en hoja de maíz.

Bollo de maíz viejo	Preparación a base de maíz viejo y mantequilla o coco envuelto en hoja de plátano.
Tortillas de maíz o changa asada	Tortillas de maíz nuevo casero, industrial preparado asado, frito o al horno.
Crema o maicena	Preparaciones a partir de almidones como maíz, maicena, plátano, cebada, etc.
Avena cocida o en polvo	Preparación con avena cocida o cruda.
Cereal de desayuno de hojuela de maíz, cereal integrales, otros.	Cereal tipo Corn Flakes y puede que sea usado para otros tiempos de comida como cenas o meriendas. Otro tipo de cereal integral, con frutas deshidratadas, frutos secos, otros y puede que sea usado para otros tiempos de comida como cenas o meriendas.
Cereal de maíz fortificado (MINSA/MEDUCA)	Preparaciones en polvo para hacer cremas, pero fortificada con vitaminas o minerales.
RAÍCES, TUBÉRCULOS O VERDURAS En su hogar se consumió en las últimas 24 horas algún alimento de raíces, tubérculos o verduras como: papas, ñame, plátano, otoo, yuca, zapallo, camote o cualquier otro alimento de estas verduras o a base de verduras.	
Papas, yuca, ñame, otoo, cocidas	Asado, cocido, al horno, puré, sopas, picadillo, pastel de papa, ensalada de papa, etc.; puede mencionar otra verdura de temporada o de la localidad.
Plátano maduro o verde	Asado, frito, tajada, cocido, al horno, etc.
Carimañola	Preparación a base de yuca molida con relleno de carne.
Verdura ricas en Vitamina A	Cocido, puré, sopas, guisos, ensaladas, otros. Incluye también calabaza solo las que adentro son amarillo oscuro o naranja, camote, zapallo o calabacitas u otra verdura de temporada o producida localmente. No incluya las preparaciones elaboradas (pasteles, con queso, con huevo, sino la presentación donde el alimento esté en su forma más común, más abundante).
MENESTRAS En su hogar se consumió en las últimas 24 horas alguna menestra: lenteja, porotos, frijoles, frijol de palo, arvejas, guandú, habas, otros.	
Menestras (porotos, lenteja, frijoles chiricanos, otros)	Menestras en granos enteros o licuados de forma fina o gruesa, a veces se pasan por colador.
VEGETALES En su hogar se consumió en las últimas 24 horas algún vegetal como: lechuga, tomate, pepino, pimientos, repollo, zanahoria, espinaca, berro u otro vegetal.	
Vegetales crudos o cocidos	Principalmente como ensalada en forma natural o cocida, en sopas, puré. Mencionar otros vegetales de temporada o de la localidad como por ejemplo: tomate, brócoli, repollo, chayote, cebolla, habichuela, coliflor, remolacha, apio, pimiento verde, lechuga verde claro, champiñones, rábano, berenjena, otros. No cuenta el tomate como ketchup, vegetales como condimento, no cuenta la lechuga de un emparedado o sándwich, ni vegetales utilizados como condimento.
Hojas verdes oscuro (berro, espinaca, hoja de mostaza, lechuga romana)	En sopas, guisos, ensaladas o combinada con otros alimentos de berro, espinaca, hoja de mostaza, hoja de yuca, hoja de remolacha, hoja de brócoli, hoja de zanahoria, hoja de zapallo, u

	otra de la localidad.
Vegetal ricos en vitamina A	Zanahoria, pimiento rojo u otro vegetal amarillo o anaranjado de temporada o producido localmente en crudos o cocidos, en ensalada, en puré, en sopas u otras preparaciones.
FRUTAS En su hogar se consumió en las últimas 24 horas alguna fruta como: piña, naranja, guineo, sandia, guayaba, melón, mango, papaya u otra fruta.	
Frutas	Fruta fresca en trozos o rebanada, puede mencionar frutas de temporada o de la localidad, por ejemplo: sandía, melón, guayaba, guanábana, mamones, caimitos, limones dulces o limas, fresas, ciruelas, mamones, tamarindo, etc.; incluso fruta importada como kiwis, nectarinas, duraznos, ciruelas, uvas, pera, ciruela americana, manzanas, otros.
Fruta ricas en vitamina A	Melón, mango maduro, papaya, granadilla, tomate de árbol, albaricoque, níspero, melocotón, u otra fruta de temporada, producida localmente o importada. Incluye en unidad, ensalada, majada, trozos, jugos naturales.
HUEVO En su hogar se consumió en las últimas 24 horas huevo.	
Huevo	Huevo de gallina, pato u otro animal, preparado hervido, revuelto, picado, estrellado, frito o en preparaciones con vegetales. No incluye huevo dentro de preparaciones con harina o en postres.
CARNES En su hogar se consumió en las últimas 24 horas alguna carne como: carne de res, de pollo, de cerdo, o de pato o de cabra, hígado, riñón, corazón u otras.	
Carne de res, pavo, pollo (pechuga, muslo, encuentro, ala), otros	Carne de todo tipo, cocida al horno, asada, hervida, frita, apanado, en salsa, en sopas, en presa, trozos, desmenuzada, en milanesa, en emparedados u otras preparaciones .
Vísceras	Vísceras (órganos internos de vaca o pollo u otro animal) cocidas en presas o en trozos de lengua, mollejas, riñón, hígado, morcilla, etc.
PESCADO O MARISCOS En su hogar se consumió en las últimas 24 horas pescado o mariscos frescos o secos como: mero, corvina, atún, calamares, cangrejo, pulpo, carite, cojinua, mejillones, langosta, camarones, ostras u otros.	
Pescado, mariscos	En trozo, presa sudadas, horno, a la plancha, con salsa, fritas o como parte de otras preparaciones.
Atún o sardinas enlatadas	Frescos o en lata.
LÁCTEOS En su hogar se consumió en las últimas 24 horas producto lácteo o sus derivados como: leche, queso, yogur, otro.	
Leche entera, leche descremada	Leche entera de vaca o cabra ya sea líquida, en polvo. No entra como leche las mezclas lácteas con grasa, tampoco la bebida de soya o almendra. La leche en polvo, no es que la cantidad sea 1 taza, sino lo equivalente para hacer una taza de leche fluida (usualmente 2 o 3 cucharadas

	soperas).
Leche saborizada o bebida láctea saborizada	Leche saborizada (fresa, vainilla, fresa, etc.) de vaca o cabra ya sea líquida, en polvo. No se pregunta qué tipo de leche (entera, descremada, etc.). No entra como leche las mezclas lácteas con grasa, tampoco la bebida de soya o almendra. La leche en polvo, no es que la cantidad sea 1 taza, sino lo equivalente para hacer una taza de leche fluida (usualmente 2 o 3 cucharadas soperas).
Yogurt de vaso con frutas o lácteos fermentados	Yogurt natural o variado con sabores a frutas. Incluyen yogurt de consistencia líquida, leche agria.
Queso amarillo tipo americano	Queso procesado amarillo, industrial.
Queso blanco, fresco o nacional	Queso maduro rallado o en bloque, con menor contenido de agua que el queso fresco.
GRASAS En su hogar se consumió en las últimas 24 horas alimentos de grasa como: mantequilla, aceites, mayonesa, aceite de maíz, margarina, mantequilla de maní, frutos secos (maní, almendra y otros), fritura, chicharrón, otro	
Aceite vegetal, mantequilla, mayonesa, margarina, manteca	Derivado de aceites vegetales o de animal de consistencia sólida o líquida. Incluye las grasas añadidas a las preparaciones de alimentos como emparedados, alimentos fritos, otros. Aderezos para ensalada o sándwich, preparados a partir de mayonesa o huevo.
Frituras, chicharrones	Carne de cerdo muy grasosa o pellejo de cerdo. Alimentos sumergidos en aceites.
Frutos secos	Maní, almendras, pepita de marañón, nueces, mantequilla de maní u otros frutos secos o preparaciones a base de frutos secos.
Aguacate	En unidad o trozos
AZÚCARES En su hogar se consumió en las últimas 24 horas azúcares como: azúcar, miel, dulces, chocolates, pastillas, golosinas, galletas, helados, otros.	
Azúcar o miel o raspadura	Azúcar blanca o morena, miel o raspadura añadida a los alimentos para dar sabor dulce.
Chocolate	Chocolate en barra o en unidades pequeñas.
Confites, dulces, caramelos	Tome en cuenta el consumo de estos alimentos fuera de tiempos de comida.
Queque seco/pastelitos/quequitos en bolsa o caja/torta	Repostería con relleno (turrón) o sin este, con lustre (merengue) o sin este.
Postres como pasteles, biscochos, arroz con leche, tres leches, flan, gelatina.	Preparaciones con leche, incluir la gelatina.
Helado o paletas de helado	Conos, paletas, pintas, etc.
Galletas dulces rellenas o sin relleno.	Galletas de sabor dulce con relleno (cremita, sandwich, otros) u otro tipo de galleta dulces sin relleno como de maría, jengibre, otras.
BEBIDA AZUCARADAS Consumió en las últimas 24 horas alguna bebida azucarada como: soda, bebida, jugo, néctar, malta, chicha, refresco, otros.	

Bebidas gaseosas con azúcar	Bebidas gaseosas o carbonatada con azúcar añadida de distintos sabores con azúcar, también la malta. No incluir las que no tienen azúcares totales.
Bebidas de frutas o refrescos o chichas artificiales	Refresco (líquido o polvo o concentrado) preparado a base de agua con sabores artificiales o naturales en concentrados o en polvo.
Jugos o néctares	Jugos o néctar de frutas industrializados envasados listo para el consumo, de sabores variados.
Jugos o batidos naturales de frutas o vegetales con azúcar	Jugos, batidos o frescos de frutas locales como naranja, tamarindo, naranjilla, melón, marañón u otra fruta; a los que le agrega azúcar o miel o raspadura.
Té con azúcar añadida (café con azúcar añadido)	Té o infusiones calientes o frías de canela, hierba buena, té verde, té con limón u otros con azúcar.
ALIMENTO PROCESADO ALTO EN SODIO Y SAL Consumió en las últimas 24 horas algún alimento procesado alto en sodio o sal como: sopa instantánea, snack salados, embutidos (salchicha, salami, peperoni, tocino, otros).	
Bolsitas de frituras/snacks/boquitas de cualquier clase	Snack salados, texturizados de maíz en su mayoría frito con grasa con saborizantes y colorante.
Galletas saladas o tipo soda	Galletas que no sean dulces.
Embutidos	Mortadela, salami, peperoni, tocino, chorizo, salchicha, boloña, jamón, jamonilla, tasajo u otros en unidad o dentro de preparaciones.
Sopa instantáneas o sopa de vasos o lata	Sobres de sopas comerciales de fideos de pollo, sopa listas para tomar en vaso o instantáneas con sabor a pollo, carne, mariscos.
Condimentos artificiales	Uso de condimentos artificiales en preparaciones. Caldo rica, salsa china, inglesa, ajinomoto, caldo rica, sazónadores en polvo, sal de ajo, de cebolla, cubitos, calditos, pasta de tomate
Alimentos enlatados	Vegetales enlatados, jamonilla, tuna o sardinas enlatadas u otros alimentos enlatados o en sobres.
CONDIMENTOS NATURALES En su hogar se consumió en las últimas 24 horas condimentos naturales como: ajo, cebolla, cebollina, pimentón, orégano, hoja de laurel, jengibre, curuma, otros.	
Condimentos	Cualquier condimento natural utilizado para dar sabor o color a las preparaciones de los alimentos, como las carnes, huevo, arroz, otros.
COMIDA FUERA DE CASA En las últimas 24 horas usted o algún miembro del hogar consumió algún alimento fuera de la casa.	
Responder si algún miembro consumió algún alimento fuera de casa en la escuela, trabajo, otros.	
CONSUMO DE ALIMENTOS EN UNA SEMANA CORRIENTE Ahora piense sobre el consumo de frutas, vegetales, frituras u otros alimentos en una semana corriente.	
En una semana corriente ¿cuántos días se añade en las comida al cocinar o preparar las comidas en su hogar salsas para sazonar o salsas saladas con sodio (salsa china, inglesa, condimentada, de soya, salsas de tomate en lata, frasco o sobre, ajinomoto, cubitos, caldos, concentrados colorantes, pastas de tomate, otros)?	Debe pensar en cuantos días añade a las comidas preparadas en el hogar, algún condimento artificial o salsas u otro alimento alto en sodio. Se refiere a alimentos preparados en el hogar.
SOLO MAYOR DE 15 AÑOS ¿Con qué frecuencia	Después que el alimento está preparado y la

usted añade sal a su comida antes de comer o mientras come?	persona lo va a ingerir le añade sal a la preparación. Si la frecuencia de esta práctica es siempre, casi siempre, algunas veces, muy pocas veces, nunca. Pensar en preparaciones en casa o fuera de casa.
En una semana corriente, ¿cuántos días come usted frutas?	Semana corriente o regular. Debe pensar en cuantos días consume frutas ya sea en las comidas principales o como merienda.
¿Cuántas porciones de frutas come en uno de esos días?	Una porción de fruta se refiere a una unidad pequeña de fruta como 1 naranja, 1 guineo pequeño o ½ guineo grande, 1 mango mediano, 1 manzana pequeña o ½ manzana grande. Frutas picadas puede ser 1 taza de melón o sandía o papaya o de ensalada de frutas u otras; también se refiere a 1 rebanada de piña o 8 a 12 uvas, otras. En jugos naturales puede ser ½ taza de jugo de naranja o papaya, otros.
En una semana corriente, ¿cuántos días come usted vegetales?	Semana corriente o regular. Debe pensar en cuantos días consume vegetales ya sea en las comidas principales. No incluye condimentos naturales.
¿Cuántas porciones de vegetales come usted en uno de esos días?	Una porción de vegetales representa 1/2 taza de vegetal crudo o cocido. Si menciona que consume 1 taza al día, esto representa 2 porciones.
En una semana corriente ¿cuántas veces consume alguna bebida azucarada?	Semana corriente o regular. Debe pensar en cuantos días consume alguna bebida azucarada preenvasada o preparada en el hogar.
En una semana corriente ¿cuántas veces consume algún alimento frito o sumergido en aceite?	Semana corriente o regular. Debe pensar en cuantos días consume algún alimento frito ya sea en las comidas principales o como merienda. Frituras como patacones, hojaldra, tortilla frita, papas fritas, yuca frita, pollo frito, carimañola, carne frita, chicharrones, otros.

3.4. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN DE CUESTIONARIO DE TIEMPO DE PANTALLA, ACTIVIDAD FÍSICA, SUEÑO Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO.

Los cuestionarios se aplican según grupo de edad, cuando aplique cuestionario a los niños debe hacérsela al familiar en compañía del menor, si es mayor de 15 años puede ser directamente al encuestado.

TIEMPO FRENTE A PANTALLA_PREESCOLARES (menores de 2 años hasta los 5 años)	
PREGUNTA	EXPLICACIÓN GENERAL SOBRE EL ALIMENTO
Tiempo frente a Pantalla	
De los 7 días de la semana, ¿Cuántos días pasa (NOMBRE) frente a una pantalla viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros?	Preguntar por todo tipo de artículo de pantalla que el menor utiliza en cualquier momento durante el día.
Durante la semana, ¿Cuánto tiempo, al día, pasa (NOMBRE) frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet,	Preguntar sobre el tiempo promedio dedicado a estar utilizando un artículo de pantalla durante el día. Durante la semana es de lunes a viernes.

otros). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.	
En un día de fin de semana, ¿Cuánto tiempo pasa (NOMBRE) frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.	Preguntar sobre el tiempo promedio dedicado a estar utilizando un artículo de pantalla durante el día. Durante el fin de semana es sábado y domingo.
Sueño	
Piensa en una semana normal ¿A qué hora se duerme (NOMBRE)?	Una semana normal se refiere a aquella donde se realizan las actividades rutinarias de la mayoría de las semanas, pero no incluye los fines de semana, los días de fiestas, paseos especiales, momento de enfermedad. La hora de sueño es la nocturna.
Piensa en una semana normal ¿A qué hora se levanta (NOMBRE)?	Una semana normal se refiere a aquella donde se realizan las actividades rutinarias de la mayoría de las semanas, pero no incluye los fines de semana, los días de fiestas, paseos especiales, momento de enfermedad. La hora de llevarle en las mañana.

TIEMPO EN PANTALLA Y ACTIVIDAD FÍSICA_ ESCOLARES -ADOLESCENTES (5 años hasta los 17 años)	
PREGUNTA	EXPLICACIÓN GENERAL SOBRE EL ALIMENTO
Tiempo frente a Pantalla	
De los 7 días de la semana, ¿Cuántos días pasa frente a una pantalla viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros)?	Preguntar por todo tipo de artículo de pantalla que el menor utiliza en cualquier momento durante el día.
Durante la semana, ¿Cuánto tiempo, al día, pasa frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.	Preguntar sobre el tiempo promedio dedicado a estar utilizando un artículo de pantalla durante el día. Durante la semana es de lunes a viernes.
En un día de fin de semana, ¿Cuánto tiempo pasa frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.	Preguntar sobre el tiempo promedio dedicado a estar utilizando un artículo de pantalla durante el día. Durante el fin de semana es sábado y domingo.
Actividad Física	
En la semana, en el trayecto más largo ¿Cómo se va y regresa para la escuela la mayoría de las veces?	Preguntar sobre el medio de transporte utilizado para transportarse durante la semana de lunes a viernes o sábado, si aplica, cuando se va para la escuela o la actividad a la que le dedica más tiempo durante el día.
¿Cuánto tiempo pasas transportándote de tu casa a la escuela y de tu escuela a tu casa en un día típico?	Preguntar sobre el tiempo dedicado para transportarse según la pregunta anterior.
Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días practicó una actividad física por un total de al menos 60 minutos al día? <i>Sume todo el tiempo que pasa, al día, haciendo algún tipo de actividad cada día (actividad física: cualquier actividad que acelera los latidos del corazón y lo deja sin aliento algunas veces, como algún deporte, correr, caminar rápido, andar en bicicleta, bailar, jugar fútbol, jugar con amigos, otros).</i>	Preguntar sobre los días dedicados por 60 minutos cualquier tipo de actividad física desarrollada en la escuela, casa, en el tiempo libre, entre otros.
Sueño	
Piensa en una semana normal ¿A qué hora se duerme (NOMBRE)?	Una semana normal se refiere a aquella donde se realizan las actividades rutinarias de la mayoría de las semanas, pero no incluye los fines de semana, los días

	de fiestas, paseos especiales, momento de enfermedad. La hora de sueño es la nocturna.
Piensa en una semana normal ¿A qué hora se levanta (NOMBRE)?	Una semana normal se refiere a aquella donde se realizan las actividades rutinarias de la mayoría de las semanas, pero no incluye los fines de semana, los días de fiestas, paseos especiales, momento de enfermedad. La hora de levante en las mañanas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SUEÑO_ ADULTOS (seleccionados de 18 años en adelante)	
PREGUNTA	EXPLICACIÓN GENERAL SOBRE EL ALIMENTO
Trabajo	
¿Su trabajo supone desplegar una actividad vigorosa, que aumenta mucho las frecuencias respiratoria y cardiaca [llevar o levantar objetos pesados, cavar o realizar tareas de construcción] durante al menos 10 minutos seguidos?	Preguntar si las actividades que mayormente desarrolla durante el día durante su trabajo remunerado o no remunerado es de tipo vigorosa durante 10 o más minutos.
En una semana ordinaria, ¿cuántos días despliega usted actividades vigorosas como parte de su trabajo?	Una semana ordinaria es aquella rutinaria, de lunes a domingo, cuando desarrolla su trabajo.
En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades vigorosas?	Una semana corriente es aquella rutinaria, de lunes a domingo, cuando desarrolla su trabajo.
¿En su trabajo tiene usted que realizar actividades moderadas, que causan un pequeño aumento de las frecuencias respiratoria y cardiaca, como caminar a paso vivo [o llevar cargas ligeras] durante al menos 10 minutos seguidos?	Preguntar si las actividades que mayormente desarrolla durante el día durante su trabajo remunerado o no remunerado es de tipo moderada durante 10 o más minutos.
En una semana corriente, ¿cuántos días despliega usted actividades de intensidad moderada como parte de su trabajo?	Una semana ordinaria es aquella rutinaria, de lunes a domingo, cuando desarrolla su trabajo.
En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades de intensidad moderada?	Un día corriente es aquella rutinaria, de lunes a domingo, cuando desarrolla su trabajo.
Desplazamientos	
¿Camina o monta en bicicleta (o triciclo) durante por lo menos 10 minutos seguidos para ir y volver a los distintos lugares?	Puede incluir las actividades de movilización a pie o con algún medio de transporte que requiera que la persona desarrolle actividad moderada o vigorosa.
En una semana corriente, ¿cuántos días camina o monta en bicicleta durante por lo menos 10 minutos seguidos para ir y volver a los distintos lugares?	Una semana corriente es aquella rutinaria, de lunes a domingo, cuando se desplaza.
En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted caminando o en bicicleta para desplazarse?	Un día corriente es aquel rutinario, de lunes a domingo, cuando se desplaza.
Actividades recreativas o tiempo libre	
¿Practica usted algún deporte, ejercicio físico o actividad recreativa vigorosa que aumente mucho las frecuencias respiratoria y cardiaca durante al menos 10 minutos seguidos?	Se refiere a las actividades recreativas o de tiempo libre de tipo vigorosa que se desarrollan durante la semana.
En una semana corriente, ¿cuántos días despliega usted actividades vigorosas practicando un deporte, haciendo ejercicio físico o divirtiéndose?	Una semana corriente es aquella rutinaria, de lunes a domingo, cuando desarrolla actividad recreativa o de tiempo libre.
En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades vigorosas en deportes, ejercicio físico o recreación?	Un día corriente es aquel que es rutinario, de lunes a domingo. El tiempo cuando desarrolla la actividad recreativa o de tiempo libre de tipo moderada, ya descrito los días de la pregunta anterior.
¿Practica usted algún deporte, ejercicio físico o actividad recreativa con una intensidad que acelere un poco la frecuencia respiratoria y cardiaca, como caminar a paso vivo durante por lo menos 10 minutos seguidos?	Se refiere a la práctica de algún deporte que represente una actividad de tipo moderada que se desarrollan durante 10 minutos o más.
En una semana corriente, ¿cuántos días despliega usted actividades de intensidad moderada practicando un deporte, haciendo ejercicio físico o divirtiéndose?	Una semana corriente es aquella rutinaria, de lunes a domingo, cuando desarrolla actividad recreativa o de tiempo libre de tipo moderada.

En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades de intensidad mediana practicando deportes, ejercicio físico o divirtiéndose?	Un día corriente es aquel que es rutinario, de lunes a domingo. El tiempo cuando desarrolla la actividad recreativa o de tiempo libre de tipo moderada, ya descrito los días de la pregunta anterior.
Comportamiento sedentario.	
En un día característico, ¿cuánto tiempo pasa usted sentado o reclinado?	Un día característico es aquel que es rutinario, de lunes a domingo que pasa sentado o reclinado.
Sueño	
Normalmente de lunes a viernes ¿cuánto tiempo duerme en un día?	Una semana normal se refiere a aquella donde se realizan las actividades rutinarias de la mayoría de las semanas, pero no incluye los fines de semana, los días de fiestas, paseos especiales, momento de enfermedad. La hora de sueño es la nocturna.
Normalmente los fines de semana ¿cuánto tiempo duerme?	Una semana normal se refiere a aquella donde se realizan las actividades rutinarias de la mayoría de las semanas, pero no incluye los fines de semana, los días de fiestas, paseos especiales, momento de enfermedad. La hora de llevarle en las mañana.

BIBLIOGRAFÍA

Freire W, López P, Piñeiros P, Robles J. *Manual de Procedimientos de Antropometría y Determinación de la Presión Arterial*. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadística y Censos. Quito, 2014.

INCAP/OPS. *Manual de instrumentos de evaluación dietética*. INCAP MDE; Guatemala, 2006.

INCAP, CIIPEC, MSPH, Harvard School of Public Health. *Manual de Operaciones, estudio básico, Factores dietéticos asociados con riesgo de enfermedades cardiovasculares en escolares y sus padres en Mesoamérica*. Guatemala, 2012.

MINSA, ICIENS, CSS, INEC, INCAP/OPS. *Encuesta Nacional de Nutrición, 2008. Manual Operativo*. Costa Rica, 2008.

MINSA. *Instructivo para la toma de peso y talla MONINUT, 2014*. Panamá, 2014.
SECA. *Estandarización de medidas antropométricas*.

Swindale A, Bilinsky P. *Puntaje de Diversidad Dietética en el Hogar (HDDS) para la Medición del Acceso a los Alimentos en el Hogar: Guía de Indicadores*. FANTA/FHI 360; Washington, D.C., 2006.

Kennedy G, Ballard T, Claude M, FAO. *Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar*. FAO; Roma; 2013.

OMS. *Indicadores para evaluar las prácticas de alimentación del lactante y del niño pequeño: conclusiones de la reunión de consenso llevada a cabo del 6 al 8 de noviembre de 2007*. OMS; Washington, DC, 2007.

ANEXO 1. RECOMENDACIONES PARA LA MEDICIÓN DE LA TALLA EN SITUACIONES ESPECIALES

- Niños con rodillas grandes: Esto dificulta medir su estatura, porque al juntar sus tobillos las rodillas se superponen y el niño está en una posición incómoda e inestable. Juntar primero las rodillas del niño y luego aproximar sus tobillos hasta donde sea posible.
- Niños con genu varo: Niños que presentan ambas piernas dobladas hacia afuera a la altura de la rodilla. Juntar primero los tobillos del niño, luego aproximar las rodillas hasta donde sea posible.
- Niños con genu valgo: Niños que presentan las piernas curvadas hacia adentro de forma que las rodillas se juntan, chocando cuando camina, quedando los tobillos muy separados. Juntar primero las rodillas del niño y luego aproximar sus tobillos hasta donde sea posible.
- Niños con una pierna más larga: Hay niños con una pierna más larga que la otra. Lo que dificulta la medición de su talla. Medir al niño con la pierna más larga, tanto para la longitud como para la estatura.
- Niños con talones ovalados: Algunos niños presentan los talones de los pies ovalados lo que dificulta saber si están pegados al tablero del tallímetro. Pegar los talones de los pies del niño al tablero del tallímetro y las plantas a la base fija, así se verificará que no estén levantadas.
- Niños con contextura poco firme “niños gelatina”: Algunos niños hasta 2 años 10 meses, aproximadamente, presentan una contextura del cuerpo poco firme, esto dificulta la medición de la estatura del niño (medición de pie) porque es difícil colocarlo en posición recta (por ejemplo, si se colocan los hombros derechos, en ese momento la cadera se inclina, luego se coloca la cadera derecha y el hombro se vuelve a torcer o al soltarle el mentón del niño el cuerpo se relaja y la estatura se reduce), en estos casos se puede usar el antebrazo para presionar sobre el cuerpo del niño para poder ir acomodándolo; luego de tener la posición correcta, ayudarse también con la mano que se coloca en el mentón del niño, sujetando la cabeza del niño ligeramente hacia arriba para evitar que el niño se achique al momento de acomodarlo.
- Niños con abdomen voluminoso y espalda excesivamente curvada: Hay casos en que los niños tienen un abdomen voluminoso y por el peso de éste tienen una curvatura exagerada en la espalda. En estos se puede usar el antebrazo para hacer cierta presión sobre el abdomen del niño para ayudarlo con el peso del abdomen y la espalda adquiera su curvatura normal.

ANEXO 2. FORMULARIOS

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE PESO, TALLA Y CIRCUNFERENCIAS ABDOMINAL (población general)		
Pregunta	Respuesta	Clave
Peso para todas las personas seleccionadas		
PESO <i>Si excede la capacidad medidora de la báscula 666.66</i>	Peso 1 (kg) <input type="text"/> . <input type="text"/> Peso 2 (kg) <input type="text"/> . <input type="text"/> Peso 3 (kg) <input type="text"/> . <input type="text"/> Peso 3 si hay diferencia mayor a 0.5 kg No se pesó 888.88	A1
ROPA Ligera..... 1 Gruesa..... 2 Sin ropa..... 3	Anotar código de respuesta <input type="text"/>	A2
Presencia de Edema	Si 1 No 2	A3
Longitud para todos los menores de 24 meses y la talla para los seleccionados entre 2 y más años de edad		
LONGITUD/TALLA	Longitud / Talla 1 <input type="text"/> . <input type="text"/> (cm) Longitud / Talla 2 <input type="text"/> . <input type="text"/> (cm) Longitud / Talla 3 <input type="text"/> . <input type="text"/> (cm) Longitud/talla 3 si hay diferencia mayor a 0.5 cm No se midió 888.88	A4
Solo para las mujeres de 12 años a 49 años de edad		
ESTADO FISIOLÓGICO ¿Está usted embarazada?..... 1 ¿Está dando pecho?..... 2 Ninguna de las anteriores..... 3 No sabe..... 4	Anotar código de respuesta <input type="text"/> <i>Si está embarazada pase a la pregunta siguiente A4</i>	A5
¿Cuántas semanas tiene de embarazo?	Semanas <input type="text"/> . <input type="text"/>	A6
Circunferencia abdominal para todos los seleccionados mayores de 5 años (No embarazadas)		
Circunferencia abdominal	Circunferencia 1 <input type="text"/> . <input type="text"/> (cm) Circunferencia 2 <input type="text"/> . <input type="text"/> (cm) Circunferencia 3 <input type="text"/> . <input type="text"/> (cm) Circunferencia 3 si hay diferencia mayor a 0.5 cm No se midió 888.88	A7
RESULTADOS DE LA MEDICIÓN Sin problema..... 1 Problema físico..... 2 No cooperó..... 3	Anotar código de respuesta <input type="text"/>	A8
Preguntas para los seleccionados de 50 años y más		

<p>PERDIDA DE PESO ¿Ha perdido peso recientemente (últimos 3 meses)? Sin pérdida de peso..... 1 Pérdida de peso entre 1 y 3 kg..... 2 Pérdida de peso mayor a 3 kg3 No sabe..... 4 No responde 6</p>	<p>Anotar código de respuesta <input type="checkbox"/></p>	<p>A9</p>
---	--	-----------

PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN INFANTIL SOBRE LACTANCIA MATERNA (aplicada para menores de 6 a 23 meses, población general)		
Pregunta	Respuesta	Clave
¿Ha sido amamantado alguna vez a (NOMBRE)?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2 (pase a la pregunta D7)	D2
¿Cuánto tiempo después de que nació (NOMBRE) empezó usted a darle el pecho? - Inmediatamente o menos de una hora registre "00" en días y horas. - Menos de 24 horas registre el número de horas completas. - 24 o más horas registre días. - No sabe o no recuerde registrar "99" en días y horas.	Inmediatamente o menos de una hora 0 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Horas 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Días 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No sabe/ No recuerda 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	D3
¿Todavía está siendo amamantado (NOMBRE)?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2 (pase a la pregunta D7)	D4
¿Le da pecho a (NOMBRE) cada vez que lo pide? Es decir a libre demanda	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2 No sabe /No recuerda 99	D5
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) fue amamantado?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2 (pase a la pregunta D8) No sabe /No recuerda 99	D6
¿Por qué no está amamantando a (NOMBRE)?	<i>Puede marcar una o más de las opciones dadas o agregar cualquier otra</i> Producción de leche insuficiente 1 Calidad de la leche materna inadecuada 2 No succionaba 3 Malestares y molestias en los pezones y pechos 4 La leches de fórmulas son mejores 5 Por retorno a la escuela o trabajo 6 Enfermedad materna 7 Enfermedad del menor 8 Nuevo embarazo 9 Destete natural 10 Menor sin contacto con la 11	D7

	madre biológica Consejos de familiares o vecino 12 Otros (especifique) 13 No sabe /No recuerda 99	
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó agua?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D8
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó fórmula para bebé o leche de bebé?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2 (pase a la pregunta D8)	D9
¿Cuántas veces (NOMBRE) tomó fórmula de bebe o leche para bebe el día de ayer?	Número de veces <input type="text"/> No sabe 99	D10
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) consumió algún alimento diferente a la leche materna, fórmula de bebe o leche de bebe?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D11

PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN INFANTIL SOBRE DIVERSIDAD DIETÉTICA (aplicada para menores de 6 a 23 meses, población general)		
Pregunta	Respuesta	Clave
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó leche envasada, en polvo o leche fresca (entera, evaporada, semidescremada, descremada)?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D11
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) consumió lácteos como yogurt o quesos?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D12
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó jugos, chichas, bebidas, sodas, agua con miel, agua de masa, agua de arroz, té, café?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D13
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó caldo o consomé de pollo, res o frijol? (solo líquidos)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D14
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó maicena, cremas, avenas, papilla de cereal, otros? (consistencia espesa)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D15
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó crema nutritiva o cereal de maíz fortificado del MINSa? (consistencia espesa)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D16
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió algún alimento semisólido o sólido (blandos, papilla, trocitos, majados o enteros)? (No contar probaditas)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D17
¿Cuántas veces (NOMBRE) comió algún alimento sólido o semisólido el día de ayer?	Número de veces <input type="text"/> No sabe 99	D18
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó sopas espesas con verduras, frijoles, pollo, otros?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D19
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió menestras como lentejas, frijoles, porotos, guandú, arvejas, otros? (majado o en trozos)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D20
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió verduras o tubérculos como la papa, yuca, ñame, oteo, camote, plátano, zapallo? (consistencia de puré o trozos)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D21

¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió arroz, tortilla, pan, galletas de soda?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D22
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió frutas? (consistencia majada o en trozos)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D23
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió vegetales? (consistencia majada o en trozos)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D24
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió carnes, pollo, pescado, pato, vísceras (hígado, otros)? (consistencia molido, majado, licuado o trozos)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D25
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió huevo?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D26
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió embutidos como jamón, salchicha, chorizos?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D27
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió alguna fritura?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D28
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) comió algún alimento dulce como galletas, pastelitos, helado, pastillas, otros?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D29
¿En las últimas 24 horas le agregó azúcar a algún alimento o bebida que (NOMBRE) comió? (incluir la que puso en agua, te o café)	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D30
¿En las últimas 24 horas le agregó sal a algún alimento que (NOMBRE) comió?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D31
¿En las últimas 24 horas le agregó algún condimento artificial (salsa china, inglesa, caldo rica, consomé, otros) a algún alimento que (NOMBRE) comió?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D32
¿En las últimas 24 horas le agregó grasa, aceite, mantequilla o margarina a algún alimento que (NOMBRE) comió?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D33
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó algún suero de rehidratación oral?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D34
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó o comió algún suplemento vitamínico o mineral o algún medicamento?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D35
¿En las últimas 24 horas (NOMBRE) tomó algún alimento líquido (leche materna, jugos, cereales, leche, té, infusiones u otros) en biberón?	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D36

DIVERSIDAD DIETÉTICA EN EL HOGAR (aplicada, preferiblemente, al responsable de la preparación de los alimentos en el hogar)		
Piense en todo lo que usted o cualquier otro miembro de su hogar comió y tomó las últimas 24 horas desde que se levantó hasta que se acostó incluyendo el desayuno, almuerzo, cena, meriendas o refrigerios.		
Pregunta	Respuesta	Clave
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas algún cereal como: pan, arroz, trigo, maíz, fideos, macarrones, coditos, otras pastas, tortilla de harina o maíz, papas, ñame, plátano, otoo, yuca, tamal, bollo, avena, crema de maíz o cualquier otro alimento a base de cereal.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D1
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas algún alimento de raíces, tubérculos o verduras como: papas, ñame, plátano, otoo, yuca, zapallo, camote o cualquier otro alimento de estas verduras o a base de verduras.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D2
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas alguna menestra: lenteja, porotos, frijoles, frijol de palo, arvejas, guandú, habas, otros.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D3
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas algún vegetal como: lechuga, tomate, pepino, pimientos, repollo, zanahoria, espinaca, berro u otro vegetal.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D4
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas alguna fruta como: piña, naranja, guineo, sandia, guayaba, melón, mango, papaya u otra fruta	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D5
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas huevo.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D6
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas alguna carne como: carne de res, de pollo, de cerdo, o de pato o de cabra, hígado, riñón, corazón u otras.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D7
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas pescado o mariscos frescos o secos como: mero, corvina, atún, calamares, cangrejo, pulpo, carite, cojinua, mejillones, langosta, camarones, ostras u otros.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D8
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas producto lácteo o sus derivados como: leche, queso, yogur, otro.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D9
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas alimentos de grasa como: mantequilla, aceites, mayonesa, aceite de maíz, margarina, mantequilla de maní, frutos secos (maní, almendra y otros), fritura, chicharrón, otro.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D10
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas azúcares como: azúcar, miel, dulces, chocolates, pastillas, golosinas, galletas, helados, otros.	Mayor de 15 años <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Menor de 15 años Si 1 No 2	D11

Consumió en las últimas 24 horas alguna bebida azucarada como: soda, bebida, jugo, néctar, malta, chicha, refresco, otros.	Mayor de 15 años <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Menor de 15 años Si 1 No 2	D12
Consumió en las últimas 24 horas algún alimento procesado alto en sodio o sal como: sopa instantánea, snack salados, embutidos (salchicha, salami, peperoni, tocino, otros).	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D13
En su hogar se consumió en las últimas 24 horas condimentos naturales como: ajo, cebolla, cebollina, pimentón, orégano, hoja de laurel, jengibre, curuma, otros.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D14
En las últimas 24 horas usted o algún miembro del hogar consumió algún alimento fuera de la casa.	<input type="checkbox"/> Si 1 No 2	D15
Ahora piense sobre el consumo de frutas, vegetales, frituras u otros alimentos en una semana corriente		
En una semana corriente ¿cuántos días se añade en las comida al cocinar o preparar las comidas en su hogar salsas para sazonar o salsas saladas con sodio (salsa china, inglesa, condimentada, de soya, salsas de tomate en lata, frasco o sobre, ajinomoto, cubitos, caldos, concentrados colorantes, pastas de tomate, otros)?	Días <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Nunca 0 No sabe 99	D16
SOLO MAYOR DE 15 AÑOS ¿Con qué frecuencia usted añade sal a su comida antes de comer o mientras come?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Siempre 1 Casi Siempre 2 Algunas Veces 3 Muy Pocas Veces 4 Nunca 0 No sabe 99	D17
En una semana corriente, ¿cuántos días come usted frutas?	Días Mayor 15 años <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Menor 15 años <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No sabe 99 Si la respuesta es ningún día, pase a la D22	D18
¿Cuántas porciones de frutas come en uno de esos días? Una porción de fruta = 1 naranja, ½ taza de jugo de naranja, ½ guineo, 1 mango mediano, 1 rebanada de piña, 1 manzana pequeña, 1 taza de fruta picada como melón o sandía o papaya.	Número de porciones Mayor 15 años <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Menor 15 años <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No sabe 99	D19
En una semana corriente, ¿cuántos días come usted vegetales?	Días <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No sabe 99 Si la respuesta es ningún día, pase a la D22	D20
¿Cuántas porciones de vegetales come usted en uno de esos días? Una porción representa 1/2 taza de vegetal crudo o cocido.	Número de porciones <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No sabe 99	D21
En una semana corriente ¿cuántas veces consume alguna bebida azucarada?	Días <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No sabe 99 Si la respuesta es ningún día, pase a D23	D22
En una semana corriente ¿cuántas veces consume algún alimento frito o sumergido en	Días <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No sabe 99	D23

aceite?	Si la respuesta es ningún día, pase a la siguiente pregunta
---------	---

ACTIVIDAD FÍSICA Y SUEÑO_ ADULTOS (seleccionados de 18 años en adelante, grupo general)		
Pregunta	Respuesta	Clave
<p>A continuación voy a hacerle varias preguntas sobre el tiempo que pasa usted desempeñando distintos tipos de actividad física en una semana ordinaria. Le ruego responder las preguntas incluso si no se considera usted una persona físicamente activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa haciendo su trabajo. Piense en las cosas que tiene que hacer, tanto si le pagan como si no, como trabajo, estudio o capacitación, quehaceres domésticos, cosecha, ganadería, pesca, para conseguir comida, busca de empleo. Tenga en cuenta que por «actividades vigorosas» nos referimos a las que exigen un gran esfuerzo físico y aumentan mucho la frecuencia respiratoria y la cardíaca (respira con mucho más dificultad de lo normal y su corazón late mucho más fuerte); las «actividades moderadas» exigen un esfuerzo físico moderado y aumentan poco la frecuencia respiratoria o cardíaca (respirar algo más fuerte o intensamente que lo normal).</p>		
Trabajo		
¿Su trabajo supone desplegar una actividad vigorosa, que aumenta mucho las frecuencias respiratoria y cardíaca [llevar o levantar objetos pesados, cavar o realizar tareas de construcción] durante al menos 10 minutos seguidos? Por ejemplo: levantar objetos pesados, chapear, hacer zanjas, cortar leña, excavar, entre otros.	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si la respuesta es «No», pase a P4</p>	P1
En una semana ordinaria, ¿cuántos días despliega usted actividades vigorosas como parte de su trabajo?	Número de días <input type="text"/> <input type="text"/>	P2
En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades vigorosas?	<p>Horas: <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>minutos horas minutos</p>	P3 (a-b)
¿En su trabajo tiene usted que realizar actividades moderadas, que causan un pequeño aumento de las frecuencias respiratoria y cardíaca, como caminar a paso vivo [o llevar cargas ligeras] durante al menos 10 minutos seguidos? Por ejemplo: cargar cosas u objetos ligeros, cortar café, sembrar, regar abono, entre otros.	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si la respuesta es «No», pase a P7</p>	P4
En una semana corriente, ¿cuántos días despliega usted actividades de intensidad moderada como parte de su trabajo?	Número de días <input type="text"/> <input type="text"/>	P5
En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades de intensidad moderada?	<p>Horas: <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>minutos horas minutos</p>	P6 (a-b)
Desplazamientos		
<p>Las siguientes preguntas ya no se refieren a la actividad física en el trabajo como las anteriores.</p> <p>Quisiera preguntarle ahora acerca de la manera como va y viene a distintos lugares. Por ejemplo, al trabajo, de compras, al supermercado, al templo, la universidad, al centro comercial, a la tienda, entre otros.</p>		
¿Camina o monta en bicicleta (o triciclo) durante por lo menos 10 minutos seguidos para ir y volver a los distintos lugares?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si la respuesta es «No», pase a P10</p>	P7

En una semana corriente, ¿cuántos días camina o monta en bicicleta durante por lo menos 10 minutos seguidos para ir y volver a los distintos lugares?	Número de días <input type="text"/>	P8
En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted caminando o en bicicleta para desplazarse?	Horas: <input type="text"/> : <input type="text"/> minutos horas minutos	P9 (a-b)
Actividades recreativas o tiempo libre		
Las siguientes preguntas ya no se refieren a la actividad física relacionada con el trabajo ni con los traslados como las anteriores. Las preguntas que vienen son sobre deportes, acondicionamiento físico y actividades recreativas o de tiempo libre		
¿Practica usted algún deporte, ejercicio físico o actividad recreativa vigorosa que aumente mucho las frecuencias respiratoria y cardíaca durante al menos 10 minutos seguidos? Por ejemplo: correr, ejercicios aeróbicos, pedalear rápido en bicicleta, jugar fútbol, subir montañas, entre otros. En una semana corriente, ¿cuántos días despliega usted actividades vigorosas practicando un deporte, haciendo ejercicio físico o divirtiéndose?	Sí 1 No 2 <i>Si la respuesta es «No», pase a P13</i>	P10
En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades vigorosas en deportes, ejercicio físico o recreación?	Horas: <input type="text"/> : <input type="text"/> minutos horas minutos	P12 (a-b)
¿Practica usted algún deporte, ejercicio físico o actividad recreativa con una intensidad que acelere un poco la frecuencia respiratoria y cardíaca, como caminar a paso vivo durante por lo menos 10 minutos seguidos? Por ejemplo: bailar, montar en bicicleta a velocidad regular, nadar, jugar voleibol, entre otros.	Sí 1 No 2 <i>Si la respuesta es «No», pase a P16</i>	P13
En una semana corriente, ¿cuántos días despliega usted actividades de intensidad moderada practicando un deporte, haciendo ejercicio físico o divirtiéndose?	Número de días <input type="text"/>	P14
En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades de intensidad mediana practicando deportes, ejercicio físico o divirtiéndose?	Horas: <input type="text"/> : <input type="text"/> minutos horas minutos	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario.		
La pregunta siguiente se refiere al tiempo que pasa usted sentado o reclinado en el trabajo, en casa, trasladándose entre distintos lugares o con amigos, incluido el tiempo que pasa sentado ante un escritorio, reunido con amigos, viajando en coche, autobús o metro, leyendo, jugando a las cartas, jugando dominó, mirando televisión, entre otros; no se incluye el tiempo que pasa durmiendo.		
En un día característico, ¿cuánto tiempo pasa usted sentado o reclinado?	Horas: <input type="text"/> : <input type="text"/> minutos horas minutos	P16 (a-b)
Sueño		
Normalmete de lunes a viernes ¿cuánto tiempo duerme en un día?	Horas: <input type="text"/> : <input type="text"/> minutos horas minutos	P17 (a-b)

Normalmete los fines de semana ¿cuánto tiempo duermes?	Horas: <input type="text"/> : <input type="text"/> minutos horas minutos	P18 (a-b)
--	---	--------------

TIEMPO FRENTE A PANTALLA_ PREESCOLARES (menores de 2 años hasta los 5 años, Grupo general)		
Pregunta	Respuesta	Clave
Tiempo frente a Pantalla		
De los 7 días de la semana, ¿Cuántos días pasa (NOMBRE) frente a una pantalla viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros)?	Número de días <input type="text"/> No usa 00 No sabe /No recuerda/No responde 99	R1
Durante la semana, ¿Cuánto tiempo, al día, pasa (NOMBRE) frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.	Tiempo <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos No sabe /No recuerda/No responde 99	R2
En un día de fin de semana, ¿Cuánto tiempo pasa (NOMBRE) frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.	Tiempo <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos No sabe /No recuerda/No responde 99	R3 (a-b)
Sueño		
Piensa en una semana normal ¿A qué hora se duerme (NOMBRE)?	Entre semana <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos Fin de semana <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos No sabe /No recuerda/No responde 99	R4 (a-b)
Piensa en una semana normal ¿A qué hora se levanta (NOMBRE)?	Entre semana <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos Fin de semana <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos No sabe /No recuerda/No responde 99	R5 (a-b)

TIEMPO EN PANTALLA Y ACTIVIDAD FÍSICA_ESCOLARES -ADOLESCENTES (5 años hasta los 17 años, grupo general)		
Pregunta	Respuesta	Clave
Tiempo frente a Pantalla		
De los 7 días de la semana, ¿Cuántos días pasa frente a una pantalla viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, PlayStation, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros)?	Número de días <u> </u> <u> </u> No usa 00 No sabe /No recuerda/No responde 99	S1
Durante la semana, ¿Cuánto tiempo, al día, pasa frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, PlayStation, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.	Tiempo <u> </u> <u> </u> : <u> </u> <u> </u> horas minutos No sabe /No recuerda/No responde 99	S2
En un día de fin de semana, ¿Cuánto tiempo pasa frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, películas, telenovelas, jugando videojuegos (Nintendo, GameBoy, PlayStation, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, celulares, tablet, otros). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.	Tiempo <u> </u> <u> </u> : <u> </u> <u> </u> horas minutos No sabe /No recuerda/No responde 99	S3 (a-b)
Actividad Física		
En la semana, en el trayecto más largo ¿Cómo se va y regresa para la escuela la mayoría de las veces?	Caminando 1 Bus público 2 Automovil/motocicleta/bus escolar 3 Bicicleta 4 Metro 5 Otro (especifique)____ 6 No va a la escuela 7 No sabe /No recuerda/No responde 99	S4
¿Cuánto tiempo pasas transportándote de tu casa a la escuela y de tu escuela a tu casa en un día típico?	Tiempo <u> </u> <u> </u> : <u> </u> <u> </u> horas minutos No sabe /No recuerda/No responde 99	S5 (a-b)
Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días practicó una actividad física por un total de al menos 60 minutos al día? <i>Sume todo el tiempo que pasa, al día, haciendo algún tipo de actividad cada día (actividad física: cualquier actividad que acelera los latidos del corazón y lo deja sin aliento algunas veces, como algún deporte, correr, caminar rápido, andar en bicicleta, bailar, jugar fútbol, jugar con amigos, otros).</i>	Número de días <u> </u> <u> </u> Nunca 00 No sabe /No recuerda/No responde 99	S6
Sueño		
Piensa en una semana normal ¿A qué hora se duerme (NOMBRE)?	Entre semana <u> </u> <u> </u> : <u> </u> <u> </u> horas	S7 (a-b)

	<p>Fin de semana minutos Fin de semana <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos No sabe /No recuerda/No responde 99</p>	
Piensa en una semana normal ¿A qué hora se levanta (NOMBRE)?	<p>Entre semana <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos Fin de semana <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos No sabe /No recuerda/No responde 99</p>	S8 (a-b)

INDICACIONES PARA LA TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL Y FRECUENCIA CARDIACA.

La presión arterial será tomada en todos los participantes de la ENSPA que sean mayor o igual a 18 años de edad.

Toma de Presión Arterial

1. Introducción y Materiales: Para tomar la tensión arterial, necesitará el siguiente material:

-Un tensiómetro digital automático OMRON

-Un brazalete universal (22-42 cm).

2. Preparación del participante: Pídale al participante que se siente tranquilamente durante **15 minutos sin cruzar las piernas** y los pies apoyados sobre el piso.

Antes de tomar la presión:

-El participante debe evitar bañarse, tomar bebidas alcohólicas o cafeína, fumar, hacer ejercicio y comer durante 30 minutos antes de tomar la medición.

3. Cómo poner el brazalete? Siga las etapas enumeradas a continuación:

Etapa	Acción
1	Coloque el brazo izquierdo* del participante en la mesa hacia arriba
2	Quite o remangue la ropa que cubre el brazo
3	Coloque el brazalete por encima del codo de modo que quede firmemente envuelto alrededor de la parte superior del brazo alineando el tubo de aire con la arteria braquial
4	Ajuste bien el brazalete alrededor del brazo y sujételo bien con el velcro. La parte inferior del brazalete debería estar entre 1,2 y 2,5 cm por encima de donde se pliega el codo (parte interior)
5	Mantenga el brazalete al mismo nivel que el corazón durante la medición.

*Si se utiliza el brazo derecho, indíquelo en el instrumento del participante

4. Toma de la tensión arterial

Procedimiento OMROM: Consulte las instrucciones de uso que acompañan el aparato para medir la tensión arterial de un participante utilizando una máquina OMROM.

Se tomarán **TRES** mediciones. El participante descansará durante tres minutos entre cada lectura.

- Verifique que se hayan rellenado correctamente las tres mediciones en el Instrumento
- Informe al participante de los resultados de sus lecturas solamente una vez que todo el proceso ha terminado.

Medición del ritmo cardiaco

Tendrá lugar al mismo tiempo que la medición de la tensión arterial. Al utilizar el Omrom, el ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla. Apunte las tres medidas de frecuencia o ritmo cardiaco.

SECCIÓN: TENSIÓN ARTERIAL	
1. Código de identificación de la persona que toma la presión	
2. Cédula o pasaporte del participante	
3. Código de identificación del aparato para medir la tensión arterial	
4. Brazo izquierdo	Si No
5. Lectura 1	
6. Lectura 2	
7. Lectura 3	
8. Durante las dos últimas semanas, ¿ha tomado medicamentos recetados por un doctor u otro profesional de la salud por tener la tensión alta?	Si No
SECCIÓN: RITMO CARDÍACO	
9. Lectura 1	
10. Lectura 2	
11. Lectura 3	