

Nombre del niño: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Sexo del niño: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento del niño: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_

Lugar u organización donde se realiza la evaluación: \_\_\_\_\_



# Herramienta de valoración del estado nutricional para niños en edad preescolar

## Instrucciones

A continuación encontrará preguntas sobre los hábitos de alimentación y otros hábitos de su hijo/a en edad preescolar (3 a 5 años).

- Al responderlas, piense en los hábitos cotidianos de su hijo/a. Marque (✓) sólo una respuesta para cada pregunta.
- Junto a cada respuesta hay un número del 0 al 4. Este número representa el puntaje de esa pregunta. Al final de cada página hay un casillero para calcular el puntaje obtenido en esa página. Para obtener el puntaje de cada página, sume los puntajes de cada pregunta.
- Al finalizar el cuestionario, deberá sumar los puntajes de las páginas para obtener el puntaje total.

---

1. Mi hijo/a generalmente come productos derivados de cereales:

*Por ejemplo pan, rosca de pan, cereales, fideos, arroz, tortillas y arepa.*

- 0  Más de 5 veces por día  
1  4 a 5 veces por día  
2  2 a 3 veces por día  
4  Menos de 2 veces por día

2. Mi hijo/a generalmente consume productos lácteos:

*Por ejemplo leche sola o con chocolate, queso, yogur, pudín de leche o productos alternativos de la leche, como bebidas de soja (soya) fortificadas.*

- 0  Más de 3 veces por día  
1  3 veces por día  
2  2 veces por día  
4  Una vez por día o menos

3. Mi hijo/a generalmente come fruta:

- 0  Más de 3 veces por día  
1  3 veces por día  
2  2 veces por día  
3  Una vez por día  
4  Nunca

**Puntaje total para la página 1**

4. Mi hijo/a generalmente come verduras:

- 0  Más de 2 veces por día
- 1  2 veces por día
- 3  Una vez por día
- 4  Nunca

5. Mi hijo/a generalmente come carne de res o de ave, pescado u otras alternativas:

*Las alternativas pueden ser huevo, mantequilla de maní, tofu, nueces, o frijoles secos, garbanzos y lentejas.*

- 0  Más de 2 veces por día
- 1  2 veces por día
- 2  Una vez por día
- 3  Algunas veces por semana
- 4  Nunca

6. Mi hijo/a generalmente come “comida rápida” (“fast food”):

- 4  4 veces por semana o más
- 3  2 a 3 veces por semana
- 2  Una vez por semana
- 1  Algunas veces por mes
- 0  Una vez por mes o menos

7. Tengo dificultades para comprar alimentos para mi hijo/a porque son caros:

- 4  Casi siempre
- 2  A veces
- 1  Raras veces
- 0  Nunca

8. Al comer, mi hijo/a tiene problemas para masticar o tragar, se atraganta o se atora:

- 4  Casi siempre
- 2  A veces
- 1  Raras veces
- 0  Nunca

9. Mi hijo/a **no** tiene hambre a la hora de comer **porque** consume bebidas todo el día:

- 4  Casi siempre
- 2  A veces
- 1  Raras veces
- 0  Nunca

**Puntaje total para la página 2**

10. Mi hijo/a generalmente come:

- 4  Menos de 2 veces por día
- 3  2 veces por día
- 1  3 a 4 veces por día
- 0  5 veces por día
- 2  Más de 5 veces por día

11. Dejo que mi hijo/a decida que cantidad puede comer:

- 0  Siempre
- 1  Casi siempre
- 2  A veces
- 3  Raras veces
- 4  Nunca

12. Mi hijo/a come mientras mira televisión:

- 4  Siempre
- 3  Casi siempre
- 2  A veces
- 1  Raras veces
- 0  Nunca

13. Mi hijo/a generalmente toma complementos:

*Por ejemplo multivitaminas, gotas de hierro o aceite de hígado de bacalao.*

- 4  Siempre
- 3  Casi siempre
- 2  A veces
- 1  Raras veces
- 0  Nunca

14. Mi hijo/a:

- 4  Necesita realizar más actividad física
- 0  Realiza suficiente actividad física

15. Mi hijo/a generalmente mira televisión, usa la computadora y juega a los videojuegos:

- 4  5 horas por día o más
- 3  4 horas por día
- 2  3 horas por día
- 1  2 horas por día
- 0  1 hora por día o menos

**Puntaje total para la página 3**

16. Estoy conforme con la manera en que crece mi hijo/a:

- 0  Sí  
4  No

17. Mi hijo/a:

- 4  Debería pesar más  
0  Tiene la altura adecuada  
2  Debería pesar menos

**Puntaje total para la página 4**

---

**Para obtener un puntaje total, sume los puntajes de cada página.**

\_\_\_\_\_ Puntaje de la página 1  
+ \_\_\_\_\_ Puntaje de la página 2  
+ \_\_\_\_\_ Puntaje de la página 3  
+ \_\_\_\_\_ Puntaje de la página 4

=  **Puntaje total**

### **¿Qué significado tiene el puntaje de NutriSTEP®?**

Si el puntaje total es de 20 o menos:

Los hábitos de alimentación y de actividad de su hijo/a son buenos. Si desea profundizar sobre algún aspecto, consulte el material educativo procurado para recibir consejos y obtener más información.

Si el puntaje total es de 21 a 25:

Los hábitos de alimentación y de actividad de su hijo/a pueden mejorar si realiza algunas pequeñas modificaciones. Consulte el material educativo procurado o comuníquese con el departamento de salud pública local para recibir consejos y obtener más información.

Si el puntaje total es de 26 o más:

Los hábitos de alimentación y de actividad de su hijo/a pueden mejorar si realiza algunas modificaciones. Para recibir sugerencias, consulte con un profesional de la salud como un/a dietista registrado/a, su médico de cabecera o pediatra, o comuníquese con el departamento de salud pública local para obtener más información.

Para obtener más información sobre nutrición y alimentación saludable, visite EatRight Ontario:

[www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright). Las personas que residen en Ontario pueden llamar, de lunes a viernes, al servicio gratuito de información telefónica de EatRight Ontario, al 1-877-510-510-2, y comunicarse con un/a dietista registrado/a.

El gobierno de Ontario pagó la impresión de este recurso. Marzo de 2009.