

DIA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN
Cuestionario de Conocimientos sobre Alimentación

Resultados obtenidos sobre 6077 encuestas realizadas.

1. El desayuno es una comida...:

A. Importante para comenzar el día, tras un largo periodo de ayuno: 5833, 96%

B. No es necesaria porque no es una de las comidas principales: 82, 1.3%

C. Si no la hacemos no pasa nada, mientras realicemos una buena comida: 148, 2.4%

2. Los alimentos ricos en hidratos de carbono, como: pan, cereales, arroz, pasta, azúcar y patata...

A Deben formar parte de las comidas principales de todo el día: 5554, 91.4%

B Producen un aumento de peso, independientemente de la cantidad que se consuma: 346, 5.7%

C No son fundamentales para nuestra alimentación diaria y deben evitarse al máximo: 154, 2.5%

3. Los alimentos ricos en fibra tienen efectos sobre...:

A. El intestino para aliviar los síntomas del estreñimiento: 5648, 92.9%

B. Aumentan el colesterol y la glucosa de la sangre: 32, 0.5%

C. Útiles en las dietas de adelgazamiento, por que no tienen calorías: 358, 5.9%

4. Qué se entiende por sustancias antioxidantes:

A. Son sustancias que solo se consumen cuando practicamos deporte: 293, 4.8%

B. No son importantes para la salud: 132, 2.2%

C. Son componentes de los alimentos que protegen las células del envejecimiento: 5523, 90.9%

5. ¿Qué propiedades beneficiosas tiene el Aceite de Oliva?

A. Ayuda a disminuir los niveles de colesterol sanguíneo: 5597, 92.1%

B. No engorda: podemos comer todo lo que queramos: 149, 2.5%

C. Es menos resistente a la fritura que el resto de los aceites: 277, 4.6%

6. ¿Conoces las funciones que tienen los ácidos omega-3 en el organismo?

A. Previenen las enfermedades cardiovasculares: 4541, 74.7%

B. Ayudan a la disminución de peso: 151, 2.5%

C. Eliminan el exceso de grasas de nuestro organismo: 1152, 19%

7. Los lácteos probióticos (fermentos activos), son importantes porque:

A. Son útiles cuando no se tiene apetito: 230, 3.8%

B. Regulan la flora bacteriana del intestino: 5609, 92.3%

C. Sólo deben tomarlos los niños para el crecimiento: 138, 2.3%

8. ¿Qué significa que un producto sea desnatado?

A. Que no tienen azúcar: 87, 1.4%

B. Que son bajos en grasa: 5328, 87.7%

C. Las dos anteriores: 631, 10.4%

9. Los alimentos transgénicos, son llamados así por que...

A. Son manipulados genéticamente para mejorarlos: 5253, 86.4%

B. Son alimentos que resisten altas temperaturas: 280, 4.6%

C. Son más fáciles para cocinar y almacenar: 278, 4.6%

10. Una alimentación triturada adaptada para los mayores....

A. Aún no existe, pero está en fase de desarrollo: 1164, 19.2%.

B. Son purés hechos en casa con la batidora: 1039, 17.1%

C. Existen en el mercado, y son semejantes a- los potitos infantiles: 2426, 39.9%

Puntuación para 10 pregunta: 8.58 sobre 10.

Puntuación para 9 preguntas de 1448 encuestas: 8 sobre 10.

Puntuación de los 2 grupos juntos de 6077: 8.44 sobre 10.

Sexo: 1907 hombres (31.4%) y 4150 mujeres (68.3%)

Edad: 39.03 años (DS: ±15.78. Min: 18, Max: 93)

Talla: 165.7 cm (DS: ±13.49. Min: 140, Max: 200)

IMC: 24.43 Kg/m² (DS: ±4.29. Min: 12.96, Max: 57.09)

PUNTUACION:

De 0 a 4: Sus conocimientos son muy deficientes

De 4 a 6: Sus conocimientos son insuficientes

De 6 a 8: Tiene buenos conocimientos

De 8 a 10: Su conocimiento es amplio sobre distintos aspectos de la nutrición