



### FICHA DE CONTROL PARA ESTUDIANTES

*Ficha para los estudiantes, a ser llevada a cabo de manera aleatoria*

NOMBRE DE LA ESCUELA: \_\_\_\_\_

CIUDAD: \_\_\_\_\_ FECHA DE LA ENCUESTA: \_\_\_\_\_

TURNO: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde \_\_\_\_\_ Horario extendido \_\_\_\_\_

#### DESAYUNO / MERIENDA

¿Qué comí de desayuno / merienda en la semana? (Marcar para cada día de la semana)

Alimento líquido:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche entera UAT					
Leche entera UAT enriquecida con hierro, zinc y vitamina C					
Alimento sólido:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Galletita dulce con semillas de chía o sésamo					
Magdalena					
Palito/rosquita					
Pan lacteado					
Alimento a base de maní (Ejemplo: Barra de maní, maní con miel, otro)					
Galletita Crackers					
Galletita dulce					
Chipita pirú					
Galletita dulce con harina de arroz, de chía y/o semilla de sésamo					
Cereales					
Fruta					

Observación: \*El sólido debe variar como mínimo 3 veces a la semana.

#### ALMUERZO

¿Cómo fue mi almuerzo en la semana? (Marcar para cada día de la semana)

El plato principal fue un:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Caldo					
Guiso					
Estofado					
Contenía:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne vacuna					
Carne de ave					
Menudencia (hígado, mondongo)					
Carne de pescado					
Legumbre (Ejemplo: locro, poroto, lenteja, otro)					
La guarnición fue:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de papas					
Puré de calabaza					



Puré de zapallo					
Arroz					
Fideo					
Polenta					
Mandioca					
Batata					
<b>La ensalada tenia (marcar todas las opciones servidas):</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Lechuga					
Berro					
<u>Rúcula</u>					
Tomate					
Repollo					
Choclo					
Zanahoria					
Remolacha					
Pepino					
Chaucha					
Rabanito					
Cebolla					
Brócoli					
Coliflor					
Zapallo					
<i>¿La ensalada es servida en un plato aparte?</i>	SI ____.	NO ____.			

<b>El postre fue:</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Fruta					
Banana con miel					
Ensalada de frutas					
Compota de frutas					
Dulces (Ejemplo: dulce de: batata, membrillo, mamón, calabaza, otro)					
Barra de maní o maní con miel					
Postre con leche (Arroz con leche, candial, crema, mazamorra)					
Gelatina					

### MISCELÁNEAS:

#### 1. ¿Cómo es la comida?

- a. ¿Les gusta?                      SI \_\_\_\_                      NO \_\_\_\_                      Más o menos \_\_\_\_
- b. ¿Cómo es la cantidad?            Mucho \_\_\_\_                      Poco \_\_\_\_                      Suficiente \_\_\_\_
- c. ¿Cómo sirven?                      Fría \_\_\_\_                      Caliente \_\_\_\_

#### 2. ¿Dónde comen?

Comedor \_\_\_\_                      Aula \_\_\_\_                      Otro: \_\_\_\_

#### 3. En los últimos meses, la comida...

Mejóro \_\_\_\_                      Empeoró \_\_\_\_