

**1 ¿Hace usted deporte?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Sí
- No

**2 ¿Cuál de los siguientes deportes practica usted?**

Z následujících možností vyberte jednu, případně doplňte vlastní.

- Crossfit
- Fortalecimiento muscular
- Natación
- Patinaje
- Entrenamiento de intervalos (HIIT, TABATA, INSANITY)
- Corrida
- Voleibol, baloncesto, tenis, fútbol.
- Ciclismo
- Otros .....

**3 ¿Cuántas horas a la semana practica usted deporte?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- 0-1 horas a la semana
- 1-2 horas a la semana
- 2-3 horas a la semana
- 3-4 horas a la semana
- 4 y mas horas a la semana

**4 ¿Cuántas veces al día come usted?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- 0-2 veces al día
- 2-3 veces al día
- 3-5 veces al día
- más que 5 veces al día

**5 ¿Cuál es su relación con el consumo de carne y verdura?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Como sólo la carne. Verdura, pocas veces.
- Soy vegetariano.
- Como de todo.

**6 ¿Si come usted carne, qué tipo de carne come usted más a menudo? (Elija dos opciones)**

Z následujících možností můžete vybrat několik, všechny nebo žádnou.

- Pollo
- Bovino
- Cerdo
- Pavo
- Cordero
- Ternera
- Pato
- Pescado
- Mariscos

**7 ¿Desayuna usted?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Sí
- No

**8 ¿Qué suele usted desayunar?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Frutas con cereales y yogur
- Huevos
- Pan con queso, jamón o mermelada
- Pan con verdura
- Smoothie
- Dulces

**9 ¿Le gustan los dulces?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Sí, cada día como un poco
- Sí pero como dulces solo a veces
- No, no como dulces.

**10 ¿Dónde suele usted comer?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Me preparo la comida en casa y me la llevo
- Como en escuela o en casa
- Como en restaurante y en casa cocino muy poco
- Como en trabajo y en casa
- Comida rápida

**11 ¿Cuáles son sus motivos para comer comida rápida? (Elija máximo 3 posibilidades)**

Z následujících možností můžete vybrat několik, všechny nebo žádnou.

- Es rápido y fácil
- No tengo tiempo
- Proporción entre calidad y precio
- La comida está rica
- Porque la comen mis amigos
- Porque la suele comer mi familia
- Cuando estoy por la tarde por el centro, no tengo otra opción
- Algunas veces tengo ganas de este tipo de comida
- No como comida rápida

**12 ¿Qué le motiva a comer fuera? (Elija máximo 3 posibilidades)**

Z následujících možností můžete vybrat několik, všechny nebo žádnou.

- Es más barato
- No sé cocinar bien
- Es una oportunidad para comer con amigos
- No tengo que llevarme la comida de casa
- Ahorro tiempo y otras preocupaciones (cocinar, comprar...)
- Me gusta tener un fácil acceso a comidas calientes
- Tengo la oportunidad de comer más tipos de comida que en casa
- No como fuera

**13** ¿Cuáles de los siguientes factores son importantes en la elección de los alimentos durante su compra. Por favor calificar en una escala de 1-10, donde 1 - el más importante, 10 – irrelevante.

Z následujících možností vyberte pro každý řádek jednu.

	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>Precio</i>	<input type="radio"/>									
<i>Experiencia</i>	<input type="radio"/>									
<i>Fecha de caducidad</i>	<input type="radio"/>									
<i>Recomendaciones</i>	<input type="radio"/>									
<i>Lugar del origen</i>	<input type="radio"/>									
<i>Marca</i>	<input type="radio"/>									
<i>Envoltorio</i>	<input type="radio"/>									
<i>Novedad en el mercado</i>	<input type="radio"/>									
<i>Valor nutricional</i>	<input type="radio"/>									
<i>Composición del producto</i>	<input type="radio"/>									
<i>Hábitos culturales</i>	<input type="radio"/>									
<i>Referencias de amigos y familia</i>	<input type="radio"/>									
<i>Hambre</i>	<input type="radio"/>									

**14** ¿Con quién vive usted ahora?

Z následujících možností vyberte jednu.

- Vivo con mis padres
- Vivo con mis padres - La mayor parte de la semana vivo en un alquiler con mis compañeros
- Vivo con mi pareja
- Vivo solo/a

15 ¿Cuáles de las siguientes bebidas suele usted beber más a menudo? Por favor calificar en una escala de 1-4, (1= tomo sólo esta bebida, 2=tomo esta bebida la mayoría de las veces, 3= tomo esta bebida a veces, 4= no tomo esta bebida)

Z následujících možností vyberte pro každý řádek jednu.

	1	2	3	4
<i>Agua</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Agua con limón</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Refrescos (Coca Cola, Fanta, Sprite)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Bebidas energéticas</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Té</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Café</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Zumo de fruta y verdura</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Cerveza</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16 ¿Qué más influye su estilo de comer? Por favor calificar en una escala de 1-10, 1=más afectados, 10=no afecta en absoluto

Z následujících možností vyberte pro každý řádek jednu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Familia y su hábitos</i>	<input type="radio"/>									
<i>Estilo de vida</i>	<input type="radio"/>									
<i>Pareja</i>	<input type="radio"/>									
<i>Edad</i>	<input type="radio"/>									
<i>Salario</i>	<input type="radio"/>									
<i>Amigos</i>	<input type="radio"/>									
<i>Recomendaciones de los especialistas</i>	<input type="radio"/>									
<i>Información en los medios</i>	<input type="radio"/>									
<i>Las tendencias actuales</i>	<input type="radio"/>									
<i>Religión</i>	<input type="radio"/>									
<i>Los anuncios de alimentos en los medios</i>	<input type="radio"/>									
<i>Dieta</i>	<input type="radio"/>									

**17 ¿Cuál de las siguientes características es típica para su estilo de alimentación?**

Z následujících možností vyberte pro každý řádek jednu.

	<i>Estoy de acuerdo</i>	<i>Estoy casi de acuerdo</i>	<i>No estoy muy de acuerdo</i>	<i>No estoy nada de acuerdo</i>
<i>Estoy a dieta</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ayuno</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Como sano</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Como demasiado</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>No tengo tiempo para comer</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Como los productos light</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Como dulces</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Vigilo mi peso</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18 ¿Le han dado la posibilidad sus padres de comer sano?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Estoy de acuerdo
- Casi estoy de acuerdo
- No estoy muy de acuerdo
- No estoy de acuerdo

**19 ¿Cómo el estrés afecta a su alimentación?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Cuando estoy estresado/a, como más
- Cuando estoy estresado/a, como menos
- Cuando estoy estresado/a, no como
- El estrés no afecta a mi alimentación

**20 ¿Le gustaría si en la escuela o en los medios de comunicación le informaran más sobre la alimentación sana?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Sí
- A lo mejor sí
- No mucho
- No

**21 ¿Tiene usted experiencia con los productos Biológicos (BIO)?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- No los conozco
- Conozco los productos BIO y suelo comprar este tipo de productos
- Conozco los productos BIO pero no los compro
- Conozco los productos BIO y los compro

**22 ¿Qué se le ocurre cuando se escucha BIO? Por favor, seleccione máximo 2 opciones**

Z následujících možností můžete vybrat několik, všechny nebo žádnou.

- Los productos cultivados sin químicos
- Los productos de fincas caseras
- Productos sin “E”
- Productos con mayor calidad
- Productos que no dañen al organismo
- Productos ecológicos

**23 ¿Cuál es su ingreso medio mensual neto?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- 0-765 euros
- 766 – 1300 euros
- 1301– 2100 euros
- más que 2101 euros

**24 ¿Cuánto gasta usted en media en alimentación a la semana?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- 0-30 euros
- 31-50 euros
- 51-100 euros
- más que 101 euros

**25 ¿Cuál es su género?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Mujer
- Hombre

**26 ¿Cuál es su nivel de educación?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Escuela primaria
- Escuela secundaria
- Bachillerato/Módulo profesional
- Universidad
- Post grado
- Doctorado (Phd)

**27 ¿Trabaja usted?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Sí, trabajo a jornada completa
- Sí, trabajo a tiempo parcial
- Soy estudiante y no trabajo
- Soy estudiante y trabajo
- Autónomo
- No

**28 ¿En qué sector de los siguientes trabaja usted?**

Z následujících možností vyberte jednu, případně doplňte vlastní.

- IT tecnología
- Turismo
- Agricultura, Silvicultura y Pesca
- Banca/Sector financiero, Seguros
- Servicios
- Sector público
- Salud
- Educación
- Industria
- Construcción
- Otro .....

**29 ¿Cómo puede describir su actividad en trabajo?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Trabajo mental
- Trabajo físico

**30 ¿Cuál es su religión?**

Z následujících možností vyberte jednu.

- Cristianismo
- Judería
- Islam
- Budismo
- Hinduismo
- Agnosticismo
- Otro

**31 ¿Cuál es su peso? (en kg)**

Doplňte odpověď podle svých představ.

.....

**32 ¿Cuál es su altura? (en cm)**

Doplňte odpověď podle svých představ.

.....