**BENEMÉRITO INSTITUTO NORMAL DEL ESTADO**

**“GRAL. JUAN CRISÓSTOMO BONILLA”**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Acosta González Laura Dayanara 1º “A”**

**Cuestionario sobre Alimentación**

**Nombre del Entrevistado: Belén Acosta González**

1. **¿Qué es alimentación?**

Los alimentos que comemos diariamente.

1. **¿Qué es nutrición?**

Los nutrientes de los alimentos que absorbe nuestro cuerpo.

1. **¿Cuál es la diferencia entre ellas?**

Cuando haces diferencia entre los alimentos nutritivos y balanceados y los que no lo son.

1. **¿Cómo se relacionan estos dos conceptos?**

Los dos son alimentos que ayudan al cuerpo.

1. **¿Considera que lleva una alimentación saludable? ¿Por qué?**

Saludable no, término medio sí, porque evito comer grasa, harina, tortilla y refresco y carne de puerco.

1. **¿Se debe considerar la edad, el género o la actividad física realizada en la alimentación? ¿Por qué?**

No, porque todos debemos llevar una alimentación balanceada.

1. **¿Qué alimentos y en qué cantidad consumes diariamente?**

Café es lo que más consumo, pan de dulce, fruta y agua natural en gran cantidad.

**BENEMÉRITO INSTITUTO NORMAL DEL ESTADO**

**“GRAL. JUAN CRISÓSTOMO BONILLA”**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Acosta González Laura Dayanara 1º “A”**

**Cuestionario sobre Alimentación**

**Nombre del Entrevistado: Guillermo del Castillo Velázquez**

1. **¿Qué es alimentación?**

Es darle al cuerpo todo lo que necesita, es brindárselo a través de los alimentos.

1. **¿Qué es nutrición?**

Brindarle al cuerpo energía por medio de alimentos adecuados

1. **¿Cuál es la diferencia entre ellas?**

Que nutrición es más regulada y balanceada y la alimentación es comer d todo.

1. **¿Cómo se relacionan estos dos conceptos?**

En que las dos proporcionan energía al cuerpo y lo ayudan.

1. **¿Considera que lleva una alimentación saludable? ¿Por qué?**

No tengo una alimentación saludable porque como mucho pero no saludable y no como a mis horas.

1. **¿Se debe considerar la edad, el género o la actividad física realizada en la alimentación? ¿Por qué?**

Si depende siempre y cuando sea una alimentación correcta ya que nuestros metabolismos son diferentes, por lo tanto si influye

1. **¿Qué alimentos y en qué cantidad consumes diariamente?**

Por lo regular todas las mañanas desayuno yogurt, leche y papaya, en las tardes guisado y sopa y en la noche cereal, yogurt, pan o fruta y los fines d semana como el doble de lo anterior.