

# Cuestionario Alimenticio



Este cuestionario se refiere a los alimentos que comió usted durante \_\_\_\_\_ .

Por favor use un **lápiz**.

Llene las burbujas que corresponden a sus respuestas.

● Sí      ○ No

No marque ni escriba nada más en este formulario. Si desea hacer algún comentario, por favor escríbalo por separado en una hoja de papel.

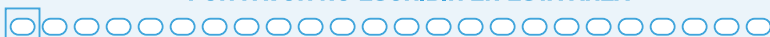


FECHA DE HOY					
MES	DÍA	AÑO			
0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN							
0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9

MNA-S

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA



Contact [nasr@fredhutch.org](mailto:nasr@fredhutch.org) for a cost estimate.

For information about our services, visit [fredhutch.org/nasr](http://fredhutch.org/nasr).

# Primera Sección: Tipo de Comida Escogida Regularmente

Estas preguntas se refieren a los tipos de alimentos que comió Ud. durante \_\_\_\_\_.

1. ¿Acostumbró comer pollo o pavo?

- Sí →  
 No



**Cuando comió pollo o pavo, ¿con qué frecuencia comía el pellejo?**

- Casi siempre  
 Frecuentemente  
 A veces  
 Casi nunca  
 Nunca

2. ¿Acostumbró comer carne de res, puerco, jamón o cordero?

- Sí →  
 No



**Cuando comió la carne de res, puerco, jamón o cordero, ¿con qué frecuencia comía la grasa?**

- Casi siempre  
 Frecuentemente  
 A veces  
 Casi nunca  
 Nunca

3. ¿Acostumbró comer hamburguesas u otra carne molida?

- Sí →  
 No



**Cuando comió la hamburguesa u otra carne molida, ¿cómo era la carne? Indique uno o dos.**

- Regular  
 Magra  
 Extra magra  
 Carne molida de pollo o pavo  
 No sé

4. ¿Acostumbró tomar jugo o zumo de naranja, toronja u otro tipo de jugo de fruta?

- Sí →  
 No



**¿Sabe Ud. si se le agregaron algunas de las siguientes vitaminas o minerales (especialmente fortificados) a dichos jugos? Indique todos los que corresponden.**

- Vitamina C extra  
 Vitamina E  
 Calcio  
 Ninguna  
 No sé

5. ¿Acostumbró comer cereales fríos?

- Sí →  
 No



**Cuando comió el cereal frío, ¿cuál acostumbraba comer? Indique uno o dos.**

- Cereales altamente fortificados (con un 100% de los valores diarios), por ejemplo las marcas Total®, Smart Start® y Product 19®  
 Cereales de alta fibra o salvado, por ejemplo las marcas Raisin Bran® y All Bran®  
 Cereales azucarados, por ejemplo las marcas Frosted Flakes® y Froot Loops®  
 Todos los otros cereales incluso granola y las marcas Cheerios®, Corn Flakes®

6. ¿Acostumbró ponerle leche (todo tipo), crema o sustituto de crema a su cereal?

- Sí →  
 No



**Cuando le ponía leche, crema o sustituto de crema al cereal, ¿qué tipo era? Indique uno o dos.**

- Crema o mitad leche/mitad crema "half and half"  
 Leche no descremada  
 Leche descremada un 2%  
 Leche descremada un 1% o leche agria  
 Leche sin grasa o completamente descremada  
 Leche de soja  
 Sustituto de crema  
 No sé

7. ¿Acostumbró ponerle leche (todo tipo), crema o sustituto de crema a su café o té?

- Sí →
- No ↓

**Cuando le echaba leche, crema o sustituto de crema a su café o té, ¿qué tipo era?** Indique uno o dos.

- Crema o mitad leche/mitad crema "half and half"
- Leche no descremada
- Leche descremada un 2%
- Leche descremada un 1% o leche agria
- Leche sin grasa o completamente descremada
- Leche de soja
- Sustituto de crema
- No sé

8. ¿Acostumbró tomar leche (todo tipo)? Incluya bebidas hechas de leche, por ejemplo un café "latte," cappuccino o mocha, o un chocolate caliente

- Sí →
- No ↓

**Cuando tomaba leche o semejantes bebidas, ¿qué leche llevaban?** Indique uno o dos.

- Leche no descremada
- Leche descremada un 2%
- Leche descremada un 1% o leche agria
- Leche sin grasa o completamente descremada
- Leche de soja
- No sé

9. ¿Acostumbró usar aderezos para sus ensaladas?

- Sí →
- No ↓

**Cuando usaba aderezos para ensaladas, ¿qué tipo usaba?** Indique uno o dos.

- Regular, incluso aceite y vinagre
- Baja en grasa o de grasa reducida
- Sin grasa

10. ¿Acostumbró comer mayonesa?

- Sí →
- No ↓

**Cuando comía mayonesa, ¿qué tipo era?** Indique uno o dos.

- Regular
- Baja en grasa o de grasa reducida
- Sin grasa

11. ¿Acostumbró comer galletas o pasteles?

- Sí →
- No ↓

**Cuando comía galletas o pasteles, ¿con qué frecuencia eran barras de higo, pasteles de clara de huevo, u otros tipos de confecciones bajas en grasa o sin grasa?**

- Casi siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

12. En su casa, ¿qué tipo de grasa acostumbraban usar para cocinar? Por ejemplo, para darle sabor a los vegetales o para freír carne. Indique hasta cuatro.

- Mantequilla
- Mantequilla con agregado de aceite o margarina
- Margarina en barra
- Margarina común en bote
- Margarina dietética o liviana (líquida o en bote)
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Otros aceites, ya sea de maíz, soja, cacahuete o cártamo
- Manteca, grasa de tocino o grasa de carne
- No usamos grasa o usamos aceite en aerosol (marca Pam®)

13. Al comer, ¿qué tipo de grasa acostumbró usar en su pan, vegetales o papas? Indique hasta cuatro.

- Mantequilla
- Mantequilla con agregado de aceite o margarina
- Margarina en barra
- Margarina común en bote
- Margarina dietética o liviana (líquida o en bote)
- Aceite de oliva
- Crema agria
- No usamos grasa

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA



## Segunda Sección: Comida Que Acostumbra Regularmente

Estas preguntas se refieren a los alimentos que comió Ud. durante \_\_\_\_\_.

14. Marque cada columna para identificar, por lo general, qué tan seguido comió los siguientes alimentos. Indique si el tamaño de su porción era pequeño, mediano o grande.

- Una porción pequeña rinde casi la mitad ( $1/2$ ), sino menos, de la porción mediana.
- Una porción grande es casi una-y-media ( $1\frac{1}{2}$ ) veces más grande que la porción mediana.

**POR EJEMPLO:** Este hombre comió espaguetis con salsa de carne cada sábado. Acostumbraba comer más o menos  $2\frac{1}{2}$  tazas.

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos? → ¿Qué cantidad?

	¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?									Porción Tamaño Mediano	¿Qué cantidad?			
	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día		P	M	G	
Espaguetis, lasagna y otras pastas que llevan salsas de carne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	$1\frac{1}{2}$ tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

### CEREALES, PANES y MERIENDAS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos? → ¿Qué cantidad?

	¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?									Porción Tamaño Mediano	¿Qué cantidad?			
	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día		P	M	G	
Cereal frío	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	$1\frac{1}{2}$ tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales cocidos o sémola de maíz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	$1\frac{1}{2}$ tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche para sus cereales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	$3/4$ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Panqueques, Pan a la francesa, torrejitas y waffles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 piezas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molletes, panecillos "scones", cuernos y bollos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan blanco, incluso roscas "bagels," panecillos y molletes ingleses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas o 1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Panes y panecillos de granos integrales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas o 1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tortillas comunes como acompañamiento (de harina y maíz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 chicos o 1 grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan de maíz y molletes de maíz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas o 1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## CARNE, PESCADO y HUEVOS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Huevos (sustituto de huevos, marque "NUNCA")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 huevos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tocino y salchicha para desayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 tiras o 2 salchichas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perros calientes "hot dogs" y salchichas bajas en grasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 salchichas o 4 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perros calientes "hot dogs" y salchichas regulares como chorizo o salchichas polacas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 salchichas o 4 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes frías y fiambres, tales como jamón, pavo y salchichón baja en grasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier otro fiambre, como salchichón, salame y Spam®	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atún enlatado, ensalada de atún y cacerolas de atún	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 lata de atún o 2 tazas de cacerola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de res, puerco, jamón y cordero	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne molida, incluso hamburguesas y tortas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediana o 4 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hígado, hígado de pollo y otros órganos internos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pollo frito, inclusive piezas procesadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 piezas grandes o 9 trozos procesados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pollo y pavo (horneado, cocido o asado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 piezas grandes o 4 pequeñas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado frito, sandwich de pescado y mariscos fritos (camarones u ostras)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 onzas o 1 sandwich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mariscos, no fritos (camarones, langostas, cangrejo y ostras)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 onzas o 1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado blanco (asado u horneado), por ejemplo lenguado, halibut (fletan), huachinango y bacalao	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado negro (asado u horneado), por ejemplo salmón, caballa y anjova	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## ESPAGUETIS, PLATOS MIXTOS y SOPAS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos? → ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Guisados, estofados, empanadas y cacerolas hechas con carne o pollo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Chili" con carne y frijoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espaguetis, lasagna y otras pastas con salsas de carne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espaguetis y otras pastas con salsa de tomate (sin carne)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pastas con aceite, salsas de queso o crema, inclusive macarrones con queso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fideos o arroz sofrito al estilo chino (por ejemplo, chow mein, Pad Thai y arroz chino)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pizza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 rebanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tofu, tempeh y productos de soja como perros calientes de tofu, hamburguesas de soja y queso de tofu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 onzas, 2 perros calientes o 1 hamburguesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Burritos, tacos, tostadas y quesadillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 medianas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enchiladas y tamales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 medianas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas de vegetales, tomates o minestrone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas cremosas, como de papas, queso o mariscos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas de frijoles, como de guisante seco, lenteja o frijol negro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopa japonesa "miso"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopa oriental "ramen"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otras sopas, por ejemplo de pollo con fideos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 1/2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## PRODUCTOS LÁCTEOS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Requesón y queso "ricotta"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	¾ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quesos bajos en grasa o de grasa reducida, incluso los que sirven para cocinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas o ½ taza rallado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier otro queso, por ejemplo queso Americano, "cheddar" o queso crema, incluso los que sirven para cocinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas, ½ taza rallado o 2 cucharadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier tipo de yogur, excepto yogur congelado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## VERDURAS y GRANOS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
<b>Indique cada verdura que haya comido, inclusive en ensaladas, platos mixtos, sandwiches y sofritos</b>													
Ensalada verde (de lechuga o espinaca)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aderezos para ensaladas (todo tipo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	¼ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomates frescos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediano o 4 rebanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zanahorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	¾ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pimientos y chiles verdes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	½ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pimientos y chiles rojos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	½ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brécol o brócoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	¾ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coliflor, repollo y coles de Bruselas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	¾ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judías verdes o ejotes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	¾ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA





**VERDURAS y GRANOS (continuado)**
**¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?**
**→ ¿Qué cantidad?**

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
<b>Indique cada verdura que haya comido, inclusive en ensaladas, platos mixtos, sandwiches y sofritos</b>													
Guisantes o chícharos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maíz o maíz gordo (molido para posole)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chayote, calabacín "zucchini"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calabazas de invierno, como la de bellota, y calabazas verdes y anaranjadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camotes, batatas y boniatos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 mediano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras cocidas, como espinaca, mostacera y col rizada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebollas y puerro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1/2 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajo fresco, incluso en guisos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 diente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aguacate y guacamole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1/2 mediano o 1/2 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papas fritas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papas (hervidas, horneadas o en puré)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 mediana o 1 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frijoles refritos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Todo otro frijol, por ejemplo enlatados, horneados, y guisados sin carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensalada de col	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensaladas de papa, macarrones, o fideos, preparadas con mayonesa o aceite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz integral, pasta de trigo u otro grano integral (como acompañamiento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz blanco, fideos y otros granos (como acompañamiento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantequilla, margarina, crema agria y otras grasas añadidas a verduras, papas y arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 cuadros o 2 cucharaditas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SALSAS y CONDIMENTOS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Salsas de queso y salsas cremosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsas de carne "gravy"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsa de tomate "ketchup"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsa Mexicana (como un condimento o en guisos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mayonesa o semejantes condimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 cucharadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## FRUTAS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Manzanas, puré de manzana, y peras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediana o 1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plátanos y bananas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duraznos, nectarinas y ciruelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediano o 1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Albaricoques (frescos, enlatados o secos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 medianos o 4 mitades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas secas (no albaricoques), por ejemplo pasas y ciruelas pasas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naranjas, toronjas y mandarinas (no en jugo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 naranja o 1/2 toronja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bayas, por ejemplo fresas y arándanos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantalupo, melón y mango (en estación)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 melón o 1/2 mango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sandía y melón rojo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 rebanada grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier otra fruta, por ejemplo uvas, cóctel de fruta, piña y cerezas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA



## DULCES

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Postres helados bajos en grasa o sin grasa, por ejemplo helado bajo en grasa, yogur congelado o sorbete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 paladas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helado o batidos de leche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 paladas o 1 batido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Budín, crema o flan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Donas, tartas o confecciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pieza mediana o 1 rebanada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas o pasteles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 galletas medianas o 1 rebanada de pastel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocolates, barras de chocolate o dulces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 barra tamaño regular o 4 piezas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros dulces, por ejemplo marca Lifesavers®, regaliz y gomitas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 piezas o 25 gomitas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## FAVOR DE LEER ESTAS TRES PREGUNTAS IMPORTANTES

	Nunca o menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2 veces al día	3 veces al día	4 veces al día	5+ al día
<b>Tome nota, los siguientes títulos son diferentes.</b>									
¿Con qué frecuencia comió alimentos cocinados en grasa (fritos, salteados o sumergidos)? <i>Tome en cuenta toda grasa, incluso margarina, mantequilla, aceite o manteca.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia comió una porción de vegetales? <i>No tome en cuenta las papas, ensaladas o frijoles.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia comió una porción de fruta? <i>No tome en cuenta jugos o zumos.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

