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 marque ni escriba nada más en este formulario. Si desea hacer algún comentario, por favor escríbalo por separado en una hoja de papel.



	FE	СН	ΙA	DE	Н	ΟY	7
MI	ES	D	ĺΑ		Αĺ	ŎЙ	
0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	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

MNA-S

Por Favor no escribir en esta área

Contact nasr@fredhutch.org for a cost estimate.

Primera Sección: Tipo de Comida Escogida Regularmente

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

1.	¿Acostum	bró co	mer pol	о О	pavo?
	CHOOCIAIII		IIIOI POI		pavo.

O No

○ Sí → 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, iamón o cordero?





○ Sí → 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 → 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 → ¿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
- O No sé

5. ¿Acostumbró comer cereales fríos?



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 →



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
- O No sé

	bró ponerle leche (todo tipo), estituto de crema a su café o té?	11. ¿Acostun	nbró comer galletas o pasteles?
	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	○ 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
	leche agria Leche sin grasa o completamente descremada Leche de soja Sustituto de crema No sé	acostum ejemplo, para freí	asa, ¿qué tipo de grasa abraban usar para cocinar? Por a para darle sabor a los vegetales o ar carne. <i>Indique hasta cuatro</i> .
bebidas hed "latte," capp ○ Sí → ○ No ↓	bró tomar leche (todo tipo)? Incluya chas de leche, por ejemplo un café uccino o mocha, o un chocolate caliente 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	marga Marga Marga Marga o en b Aceite Aceite Otros cacah Mante carne No us	equilla con agregado de aceite o arina en barra arina común en bote arina dietética o liviana (líquida pote) e de oliva e de canola aceites, ya sea de maíz, soja, auate o cártamo eca, grasa de tocino o grasa de
sus ensala	bró usar aderezos para das? Cuando usaba aderezos para ensaladas, ¿qué tipo usaba?	usar en s	r, ¿qué tipo de grasa acostumbró su pan, vegetales o papas? nasta cuatro.
\	Indique uno o dos. Regular, incluso aceite y vinagre Baja en grasa o de grasa reducida Sin grasa	marga ○ Marga	equilla con agregado de aceite o arina arina en barra
10. ¿Acostum	bró comer mayonesa?	_	arina común en bote arina dietética o liviana (líquida
○ Sí → ○ No	Cuando comía mayonesa, ¿qué tipo era? Indique uno o dos. Regular Baja en grasa o de grasa reducida Sin grasa	o en b O Aceite O Crema	oote) e de oliva
	POR FAVOR NO ESCRIBIR EN E		

27203- 2-3

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 (11/2) veces más grande qué la porción mediana.

POR EJEMPLO: Este hombre comió espaguetis con salsa de carne cada sábado. Acostumbraba comer más o menos 21/2 tazas. ¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos? → ¿Qué cantidad? Nunca o 2-3 3-4 5-6 2+ 2 Porción veces veces veces menos de vez veces vez vez al Tamaño una vez al al por por por a día por Р G M Mediano al mes mes mes semana semana semana día Espaguetis, lasagna y otras pastas $1^{1/_{2}}$ tazas que llevan salsas de carne

CEREALES, PANES y MERIENDAS

	¿Con qué	freci	uenci	a coi	mió U	limer	ntos?	? → ¿Qué cantidad?					
	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2=3 veces al mes	1 vez por semana	por	por	5-6 veces por asemana	al	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	Р	М	G
Cereal frío		0	0	0	0	0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
Cereales cocidos o sémola de maíz	6	0	0	0	0	0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
Leche para sus cereales		0	0	0	0	0	0	0	0	³ / ₄ taza	0	0	0
Panqueques, Pan a la francesa, torrejas y wafles	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 piezas	0	0	0
Molletes, panecillos "scones", cuernos y bollos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 mediano	0	0	0
Pan blanco, incluso roscas "bagels," panecillos y molletes ingleses	•	0	0	0	0	0	0	0	0	2 rebanadas o 1 mediano	0	0	0
Panes y panecillos de granos integrales	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 rebanadas o 1 mediano	0	0	0
Tortillas comunes como acompañamiento (de harina y maíz)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3 chicos o 1 grande	0	0	0
Pan de maíz y molletes de maíz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 rebanadas o 1 mediano	0	0	0

CEREALES, PANES y MERIENDAS (continuado)

	¿Con qué	frec	uenci	a coı	nió U	limer	ntos?	→ ¿Qué cantidad?					
	Nunca o menos de una vez al mes	t vez al mes	2-3 veces al mes	por	por	por	5-6 veces por semana	al	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	Р	M	G
Mantequilla o margarina en panes, cereales, panqueques, etc.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 cuadros o 2 cucharaditas	0	0	0
Mermeladas, jaleas, miel, jarabes y azúcar (incluso en café, té y cereales)		0	0	0	0	0	0	0	0	2 cucharadas		0	•
Barras de granola y barras de cereales, como de la marca Nutri-Grain Bars®	•	0	0	0	0	0	0	0	0	1 barra	0	0	0
Barras deportivas o que sustituyen comidas, tales como Power Bars® y Clif Bars®	•	0	0	0	0	0	0	0	0	1 barra	0	0	0
Tentempiés bajos en grasa o sin grasa, como papas fritas "chips", totopos de maíz, tortillas fritas y galletas polvoreadas con sal	0		0	0		0	0	0	0	4 puñados o 1 bolsa mediana	0	0	0
Tentempiés regulares, como papas fritas "chips", totopos de maíz, tortillas fritas y botanas		0	0	0	0	0	0	0	0	4 puñados o 1 bolsa mediana	0	0	0
Palomitas de maíz sin mantequilla o palomitas bajas en grasa y hechas en microondas	•	0	0	0	0	0	0	0	0	8 puñadas	0	0	0
Palomitas de maíz con mantequilla o regulares y hechas en microondas	•	0	0	0	0	0	0	0	0	8 puñadas	0	0	0
Galletas saladas bajas en grasa o sin grasa, como galletas de soda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12 medianas	0	0	0
Galletas de granos integrales como por ejemplo la marca Triscuits®y galletas de centeno	•	0	0	0	0	0	0	0	0	12 medianas	0	0	0
Galletas saladas regulares, como de la marca Ritz® y galletas "club"	•	0	0	0	0	0	0	0	0	12 medianas	0	0	0
Crema de cacahuate, cacahuates, u otras nueces o semillas	•	0	0	0	0	0	0	0	0	2 cucharadas de la crema o ¹ / ₂ taza de las nueces	0	0	0

CARNE, PESCADO y HUEVOS

	itos?	? → ¿Qué cantidad?											
	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	por	por	por	5-6 veces por semana	al	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	Р	M	G
Huevos (sustituto de huevos, marque "NUNCA")	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 huevos	0	0	0
Tocino y salchicha para desayuno	0	0	0	0	0	0	0	Q		3 tiras o 2 salchichas	0	0	0
Perros calientes "hot dogs" y salchichas bajas en grasa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 salchichas o 4 onzas		0	
Perros calientes "hot dogs" y salchichas regulares como chorizo o salchichas polacas	0	0	0	0	0	Ø	0	0	0	2 salchichas o 4 onzas	0	0	0
Carnes frías y fiambres, tales como jamón, pavo y salchichón baja en grasa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 rebanadas	0	0	0
Cualquier otro fiambre, como salchichón, salame y Spam®	0	0	0	0	0	6	0	0	0	2 rebanadas	0	0	0
Atún enlatado, ensalada de atún y cacerolas de atún	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 lata de atún o 2 tazas de cacerola	0	0	0
Carne de res, puerco, jamón y cordero		0		0	0	0	0	0	0	6 onzas	0	0	0
Carne molida, incluso hamburguesas y tortas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 mediana o 4 onzas	0	0	0
Hígado, hígado de pollo y otros órganos internos		0	0	0	0	0	0	0	0	6 onzas	0	0	
Pollo frito, inclusive piezas procesadas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 piezas grandes o 9 trozos procesados	0	0	
Pollo y pavo (horneado, cocido o asado)	•	0	0	0	0	0	0	0	0	2 piezas grandes o 4 pequeñas	0	0	0
Pescado frito, sandwich de pescado y mariscos fritos (camarones u ostras)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4 onzas o 1 sandwich	0	0	0
Mariscos, no fritos (camarones, langostas, cangrejo y ostras)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6 onzas o 1 taza	0	0	0
Pescado blanco (asado u horneado) por ejemplo lenguado, halibut (fletan), huachinango y bacalao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6 onzas	0	0	0
Pescado negro (asado u horneado), por ejemplo salmón, caballa y anjova	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6 onzas	0	0	0

ESPAGUETIS, PLATOS MIXTOS y SOPAS

	¿Con qué	frec	uenci	a cor	nió U	limer	ntos?	<u>→</u> ¿0	¿Qué cantidad				
	Nunca o menos de una vez al mes	t vez al mes	2-3 veces al mes	por	por	por	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	Р	M	G
Guisados, estofados, empanadas y cacerolas hechas con carne o pollo	•	0	0	0	0	0	0	0		1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
"Chili" con carne y frijoles	0	0	0	0	0	0	0	0		11/ ₂ tazas		0	0
Espaguetis, lasagna y otras pastas con salsas de carne	0	0	0	0	0		0	0	0	11/2 tazas	0	0	0
Espaguetis y otras pastas con salsa de tomate (sin carne)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11/ ₂ tazas	0	0	0
Pastas con aceite, salsas de queso o crema, inclusive macarrones con queso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
Fideos o arroz sofrito al estilo chino (por ejemplo, chow mein, Pad Thai y arroz chino)	0		0	0		0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
Pizza		0		0	0	0	0	0	0	3 rebanadas	0	0	0
Tofu, tempeh y productos de soja como perros calientes de tofu, hamburguesas de soja y queso de tofu	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4 onzas, 2 perros calientes o 1 hamburguesa	0	0	0
Burritos, tacos, tostadas y quesadillas		0	0	0	0	0	0	0	0	2 medianas	0	0	0
Enchiladas y tamales	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 medianas	0	0	0
Sopas de vegetales, tomates o minestrone	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
Sopas cremosas, como de papas queso o mariscos		0	0	0	0	0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
Sopas de frijoles, como de guisante seco, lenteja o frijol negro	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
Sopa japonesa "miso"	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
Sopa oriental "ramen"	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0
Otras sopas, por ejemplo de pollo con fideos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 ¹ / ₂ tazas	0	0	0

PRODUCTOS LÁCTEOS

	¿Con qué	frec	uenci	a cor	nió U	limer	itos?	? → ¿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 asemana	por	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Requesón y queso "ricotta"	0	0	0	0	0	0	0	0	0	³/₄ taza	0	0	
Quesos bajos en grasa o de grasa reducida, incluso los que sirven para cocinar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 rebanadas o ½ taza rallado	0	0	0
Cualquier otro queso, por ejemplo queso Americano, "cheddar" o queso crema, incluso los que sirven para cocinar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 rebanadas, 1/ ₂ taza rallado o 2 cucharadas		0	0
Cualquier tipo de yogur, excepto yogur congelado	0	0	0	0	0		0	0	0	6 onzas	0	0	0

VERDURAS y GRANOS

	¿Con qué	freci	lenci	a cor	nió U	limeı	ntos?	? → ¿Qué cantida			dad?		
	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	vez por semana	veces por semana	por	5-6 veces por semana	al	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	Р	М	G
Indique cada verdura que haya	a comido,	incl	usive	en e	ensal	ladas	s, pla	tos ı	nixto	s, sandwich	nes y	sofr	itos
Ensalada verde (de lechuga o espinaca)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 tazas	0	0	
Aderezos para ensaladas (todo tipo)		0	0	0	0	0	0	0	0	1/ ₄ taza	0	0	0
Tomates frescos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 mediano o 4 rebanadas	0	0	0
Zanahorias		0	0	0	0	0	0	0	0	³/ ₄ taza	0	0	0
Pimientos y chiles verdes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	½ taza	0	0	0
Pimientos y chiles rojos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	½ taza	0	0	0
Brécol o bróculi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	³/ ₄ taza	0	0	0
Coliflor, repollo y coles de Bruselas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	³/ ₄ taza	0	0	0
Judías verdes o ejotes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3/4 taza	0	0	0

VERDURAS y GRANOS (continuado)

	¿Con qué	frec	uenci	limer	ntos?	<u>→</u> ¿(¿Qué cantida		dad?				
	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	por	por	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	Р	М	G
Indique cada verdura que haya	a comido,	incl	usive	en e	ensal	adas	s, pla	tos r	nixto	s, sandwich	nes y	sofr	itos
Guisantes o chícharos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	³/ ₄ taza	0	0	0
Maíz o maíz gordo (molido para posole)	0	0	0	0	0	0	0	Ø		3/ ₄ taza	0	0	0
Chayote, calabacín "zucchini"	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3/ ₄ taza		0	0
Calabazas de invierno, como la de bellota, y calabazas verdes y anaranjadas	•	0	0	0	0	0	0	0	0	3/ ₄ taza	0	0	0
Camotes, batatas y boniatos	0	0	0	6	0	0	O	0		1 mediano	0	0	0
Verduras cocidas, como espinaca, mostacera y col rizada	0	0	0	6	0	0	0	0	0	³/ ₄ taza	0	0	0
Cebollas y puerro	0	0	0	0		0	0	0	0	½ taza	0	0	0
Ajo fresco, incluso en guisos		0	0	0	0	0	0	0	0	1 diente	0	0	0
Aguacate y guacamole		0		0	0	0	0	0	0	$^{1}/_{2}$ mediano o $^{1}/_{2}$ taza	0	0	0
Papas fritas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	
Papas (hervidas, horneadas o en puré)		0	0	0	0	0	0	0	0	1 mediana o 1 taza	0	0	0
Frijoles refritos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	³/ ₄ taza	0	0	0
Todo otro frijol, por ejemplo enlatados, horneados, y guisados sin carne	•	0	0	0	0	0	0	0	0	³/4 taza	0	0	0
Ensalada de col	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3/ ₄ taza	0	0	0
Ensaladas de papa, macarrones, o fideos, preparadas con mayonesa o aceite	•	0	0	0	0	0	0	0	0	³/ ₄ taza	0	0	0
Arroz integral, pasta de trigo u otro grano integral (como acompañamiento)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0
Arroz blanco, fideos y otros granos (como acompañamiento)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0
Mantequilla, margarina, crema agria y otras grasas añadidas a verduras, papas y arroz	•	0	0	0	0	0	0	0	0	2 cuadros o 2 cucharaditas	0	0	0

SALSAS y CONDIMENTOS

	¿Con qué	frec	uenci	a cor	nió U	d. es	tos a	limer	ntos?	→ ¿Qué cant			dad?
	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	por	5-6 veces por semana	al	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	Р	M	G
Salsas de queso y salsas cremosas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1/ ₂ taza	0	0	0
Salsas de carne "gravy"	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1/ ₂ taza	0	0	0
Salsa de tomate "ketchup"	0	0	0	0	0	0	0	Q		1/ ₄ taza	0	0	0
Salsa Mexicana (como un condimento o en guisos)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1/ ₂ taza		0	0
Mayonesa o semejantes condimentos	0	0	0	0	0	Ø	0	0	0	2 cucharadas	0	0	0

FRUTAS

	¿Con qué	frec	uenci	a coi	nió U	limer	ntos?	? → ¿Qué cantidad?					
	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	veces por semana	por	5-6 veces por semana	al	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	Р	M	G
Manzanas, puré de manzana, y peras		0	0	0	0	0	0	0	0	1 mediana o ½ taza	0	0	0
Plátanos y bananas	0	1 mediano	0	0	0								
Duraznos, nectarinas y ciruelas	0	1 mediano o ½ taza	0	0	0								
Albaricoques (frescos, enlatados o secos)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 medianos o 4 mitades	0	0	0
Frutas secas (no albaricoques), por ejemplo pasas y ciruelas pasas		0	0	0	0	0	0	0	0	1/ ₂ taza	0	0	0
Naranjas, toronjas y mandarinas (no en jugo)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 naranja o ½ toronja	0	0	0
Bayas, por ejemplo fresas y arándanos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3/ ₄ taza	0	0	0
Cantalupo, melón y mango (en estación)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1/ ₄ melón o 1/ ₂ mango	0	0	0
Sandía y melón rojo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 rebanada grande	0	0	0
Cualquier otra fruta, por ejemplo uvas, cóctel de fruta, piña y cerezas		0	0	0	0	0	0	0	0	3/4 taza	0	0	

DULCES

	¿Con qué	frec	uenci	ntos?	<u>`</u> →	→ ¿Qué cantidad?							
	Nunca o menos de una vez al mes	t vez al mes	2-3 veces al mes	por	por	por	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	М	G
Postres helados bajos en grasa o sin grasa, por ejemplo helado bajo en grasa, yogur congelado o sorbete	•	0	0	0	0	0	0	0	0	2 paladas	0	0	0
Helado o batidos de leche	0	0	0	0	0	0	0	0		2 paladas o 1 batido	0	0	0
Budín, crema o flan	0	0	0	0	0	0	0	0		1 taza		0	0
Donas, tartas o confecciones	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 pieza mediana o 1 rebanada	0	0	0
Galletas o pasteles	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3 galletas medianas o 1 rebanada de pastel	0	0	0
Chocolates, barras de chocolate o dulces	0	0	0	0		0	0	0	0	1 barra tamaño regular o 4 piezas	0	0	0
Otros dulces, por ejemplo marca Lifesavers®, regaliz y gomitas		0	0	0	0	0	0	0	0	6 piezas o 25 gomitas	0	0	0
FAVOR DE LEER ESTAS TRES PREGUNTAS IMPORTANTES													
	Nunca o menos de una vez por por por por al						2 3 veces veces al al	ve a	4 ces	5+ al día			

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					
Tome nota, los siguientes títulos son diferentes.														
¿Con qué frecuencia comió alimentos cocinados en grasa (fritos, salteados o sumergidos)? Tome en cuenta toda grasa, incluso margarina, mantequilla, aceite o manteca.	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
¿Con qué frecuencia comió una porción de vegetales? <u>No</u> tome en cuenta las papas, ensaladas o frijoles.	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
¿Con qué frecuencia comió una porción de fruta? No tome en cuenta jugos o zumos.	0	0	0	0	0	0	0	0	0					

BEBIDAS y ALCOHOL															
	¿Con qué frecuencia tomó estas bebidas?									_ → ¿(Qué cantidad?				
	Nunca o menos de una vez al mes	por mes	semana	semana	por semana	al día	2-3 veces al día	al día	6+ al día	Porción Tamaño Mediano	Р	M	G		
Tome nota, los siguientes títulos son diferentes.															
Leche, como bebida (todo tipo)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Bebidas de café (latte, cappuccino, mocha) o chocolate caliente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Café (no bebidas latte o mocha)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Té, sin azúcar o dietético	0	0	0	0	0	0	0	0		1 taza	0	0	0		
Té, preazucarado, en botella o instantáneo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Leche, crema o sustituto de crema en té o café	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 cucharada	0	0	0		
Jugo de tomate, jugo marca V-8® y cualquier otro jugo vegetal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Jugo de naranja o toronja	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Otro jugo puro de fruta, por ejemplo manzana, uva, o arándano agrio	0	0	0	0	6	6	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Jugos de fruta fortificados con vitamina C, por ejemplo de la marca Hi-C® y Kool-Aid®	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Bebidas y batidos alimenticios, por ejemplo de las marcas Slim-Fast® y Ensure®		0		0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Gaseosas "sodas" dietéticas (incluye bebidas deportivas)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12 onzas o 1 lata	0	0	0		
Gaseosas "sodas" regulares (incluye bebidas deportivas)		0	0	0	0	0	0	0	0	12 onzas o 1 lata	0	0	0		
Agua (de la llave/grifo, embotellada, o mineral)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 taza	0	0	0		
Cerveza (todo tipo)		0	0	0	0	0	0	0	0	12 onzas, lata o botella	0	0	0		
Vino tinto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 vaso mediano (6 onzas)	0	0	0		
Vino blanco o clarete	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 vaso mediano (6 onzas)	0	0	0		
Licor o cócteles	•	0	0	0	0	0	0	0	0	1 trago (1 ¹ / ₂ onzas) o 1 cóctel preparado	0	0	0		

Por favor tómese un momento para responder cualquier pregunta que pudiera haber omitido.
 ¡Gracias por haber completado este formulario!

