

## INSTRUCCIONES PARA CONTESTAR AL CUESTIONARIO

Presentamos algunos ejemplos para ayudar a contestar las preguntas del cuestionario. Por favor, siga las instrucciones dadas en cada sección. Si tiene dudas, llámenos a los teléfonos **965.919490, 96 5919517 ó 965.919506**, donde le atenderemos con mucho gusto.

Se pregunta por la FRECUENCIA media de consumo de alimentos a lo largo de todo un año (último año o cinco años atrás). Es decir, cuántas veces como media ha comido cada alimento al día, a la semana o al mes. Por favor, marcar la respuesta para cada alimento de la lista, incluso si no lo come (deberá marcar entonces "nunca o <1 mes"), y tenga en cuenta tanto el consumo del alimento aislado, o cuando va junto o se añade a otros platos.

Por ejemplo, si usted come 1 tomate cada DÍA, deberá marcar la opción "1 día":

	Nunca ó <1 mes	1-3 mes	1 sem	2-4 sem	5-6 sem	1 día	2-3 día	4-5 día	6+ día
<b>Tomate (uno mediano)</b>	<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"/>

Pero si lo toma DOS VECES A LA SEMANA (en ensaladas, etc.) deberá marcar la opción "2-4 sem.":

<b>Tomate (uno mediano)</b>	<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"/>
-----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Algunos alimentos se comen a veces como **ingredientes** o dentro de otros platos o recetas, por ejemplo:

- **Huevos:** considere los consumidos solos (ej. frito o cocido) y cuando los come en otros platos (ej. tortilla, revueltos). Por ejemplo, si come una tortilla de 2 huevos cada 2 días, deberá señalar "1 día"

	Nunca ó <1 mes	1-3 mes	1 sem	2-4 sem	5-6 sem	1 día	2-3 día	4-5 día	6+ día
<b>Huevos de gallina (uno)</b>	<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"/>

- **Pollo:** considere el que come en plato único y el que come en platos mixtos como la paella, guisos, etc.
- La **paella** se considera dentro del consumo de arroz cocinado.
- **Aceite:** tenga en cuenta que se pregunta por aceite añadido, una cucharada sopera, por ejemplo el que se añade a ensaladas, al pan y a otros platos como verduras. Hay que comprobar que alguien indique que come ensalada todos los días y luego no aparece al menos una o dos cucharadas de aceite al día (Al ser el aliño más habitual). Por ejemplo, si suele comer todos los días una ensalada compartida con otra persona, a la que pone unas 2 cucharadas soperas de aceite; una tostada a la que añade unas 2 cucharadas de aceite, y un huevo frito con varias migas de pan mojado en el aceite (=1 cucharada), debería señalar la casilla de "4-5 día". Otros platos cocinados ya incorporan un poco de aceite.

	Nunca ó <1 mes	1-3 mes	1 sem	2-4 sem	5-6 sem	1 día	2-3 día	4-5 día	6+ día
<b>Aceite de oliva (1 cucharada)</b>	<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"/>

Otros alimentos se consumen sólo **en temporada**, como algunas frutas o helados. En este caso, le rogamos que estime la media aproximada para todo el año. Por ejemplo, si come **sandía y/o melón** en los 3 meses de verano, y durante esos meses come 2 tajadas de sandía y 2 de melón a la semana (4 veces/semana solo durante los 3 meses de verano, ¼ del año), entonces se debería anotar 1 vez a la semana (casilla 3).

	Nunca ó <1 mes	1-3 mes	1 sem	2-4 sem	5-6 sem	1 día	2-3 día	4-5 día	6+ día
<b>Sandía, melón (1 tajada, mediana)</b>	<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"/>

**Si el tipo, cantidad o tamaño indicado para un alimento no coincide con el que toma habitualmente, trate de adaptar su respuesta lo máximo que sea posible, usando otros alimentos parecidos, o subiendo o bajando convenientemente la frecuencia de consumo.**

**Para el resto de las preguntas del cuestionario, siga las instrucciones dadas, marcando con una "X" solamente una opción, a no ser que se le indique expresamente que puede marcar más de una. Esperamos que estas indicaciones le ayuden a completar las preguntas del cuestionario, y le agradecemos nuevamente su inestimable colaboración. Por favor, no olvide enviarnos por correo el cuestionario, una vez lo haya contestado. Para ello, utilice el sobre sellado que le adjuntamos.**