

## CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA PARA ADOLESCENTES

IDNUM Niño		Fecha cuestionario <i>Formato DDMMAAAA</i>		2 0
------------	--	---	--	-----

Este cuestionario es para conocer la dieta que has seguido en el **último año**. Por ello, te agradecemos sinceramente que prestes la máxima atención y colaboración informando en la medida de lo posible sobre la dieta que haces en casa y fuera (instituto, restaurantes, etc). Si no se indica de otra forma, las porciones o platos son de **tamaño mediano**, el más habitual a esta edad. Sin embargo cuando la cantidad especificada para un alimento no se adapte plenamente a la ración habitual que consumes, trata de aproximar tu respuesta subiendo o bajando la frecuencia de consumo, como se indica en algunos ejemplos más abajo. Lo ideal sería que lo completes con ayuda de madre/padre o tutor legal. **No olvides rellenar todas las casillas.**

Marcar con una cruz quien ha realizado el cuestionario (Os animamos y aconsejamos responderlo conjuntamente):

- Conjuntamente
- Adolescente
- Madre/Padre/Tutor legal

### Ejemplos:

Para cada alimento debes tener en cuenta las veces que tomas el alimento solo y cuando lo añades a otro alimento o plato. Por ejemplo, el huevo, considéralo cuando lo tomas solo (frito, cocido o tortilla) y cuando lo tomas añadido o mezclado con otros platos (ej. revueltos, rellenos, etc). Si sueles comer una tortilla de 2 huevos cada 2 días, deberás marcar un huevo por día.

	Nunca <1 mes	o 1-3 mes	1 sem	2-4 sem	5-6 sem	1 día	2-3 día	4-5 día	6+ día
Huevo de gallina cocido, frito, revuelto, en tortillas o en otras recetas (unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

Si tomas una porción o plato mayor al indicado, deberás aumentar la frecuencia convenientemente. Por ejemplo, si tomas hamburguesa 3 veces/semana, pero tomas 2 unidades cada vez o 1 tamaño grande, entonces deberás aumentar la frecuencia a 5-6 veces/semana. Lo mismo para otros platos (carne, embutidos, etc).

**Ejemplo: si es una hamburguesa mediana**

	Nunca <1 mes	o 1-3 mes	1 sem	2-4 sem	5-6 sem	1 día	2-3 día	4-5 día	6+ día
Hamburguesa	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

**Pero si son dos hamburguesas o una hamburguesa grande**, entonces debes aumentar la frecuencia:

	Nunca <1 mes	o 1-3 mes	1 sem	2-4 sem	5-6 sem	1 día	2-3 día	4-5 día	6+ día
Hamburguesa	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

Para alimentos que se consumen por temporadas o solo en algunos periodos del año, calcula el consumo medio para todo el año. Por ejemplo, si un alimento como la **sandía** se come 4 veces por semana en el verano (unos 3 meses), entonces dividiríamos la frecuencia de consumo por 4 y se debería marcar la frecuencia ③, "1 vez por semana". Por ejemplo, si se toma un **helado** al día durante 1 mes de vacaciones, al referirlo al año (12 meses), la frecuencia sería ② 1-3 veces al mes durante todo el año.

\*Si consumes zumos o bebidas de fruta comerciales, recuerda que los "zumos de frutas comerciales" incluyen los zumos de frutas envasados, zumos de frutas sin azúcares añadidos o a partir de concentrados. Por otro lado, si consumes cualquier otro tipo de bebida comercial a base de fruta como por ejemplo néctar de fruta, mezclas de leche y frutas, o bebibles de frutas o similares, han de ser indicados en "Otras bebidas comerciales de fruta".

No obstante, si tienes alguna duda sobre el consumo de algún alimento, puedes escribir el comentario al margen sobre el cuestionario.

I. LÁCTEOS	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
1. Leche entera (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
2. Leche semi-desnatada (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
3. Leche descremada o desnatada (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
4. Yogur entero natural sin/con azúcar(uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
5. Yogur desnatado natural (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
6. Yogur entero con frutas, sabores o líquidos (ej <i>Dan-up</i> ) (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
7. Yogur desnatado con frutas o de sabores (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8. Yogur pre- o probiótico sólido o líquido tipo <i>Actimel</i> , <i>Bios</i> (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9. Petit suisse, <i>Danonino</i> o similar (unidad pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
10. Batidos de leche tipo <i>Cacaolat</i> o sabores (un vaso/brick/botella pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
11. Requesón, queso blanco o fresco (una porción o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
12. Queso tierno: cremosos ( <i>babybel</i> ), en porciones ( <i>El Caserío</i> ), en lonchas, taquitos o rallado de paquetes (unidad, loncha, porción o puñado)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
13. Queso semi-curado o curado (una loncha o trozo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
14. Natillas, flan, puding (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
15. Helados (1 cucurucho, vaso o bola)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
II. HUEVOS, CARNES, PESCADOS	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
16. Huevo de gallina cocido, frito, revuelto, en tortillas o en otras recetas (unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
17. Pollo con piel (1 plato o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
18. Pollo sin piel (1 plato o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
19. Ternera, cerdo, cordero (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
20. Hígado y otras vísceras de ternera, cerdo, pollo (1 plato o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
21. Jamón serrano o paletilla (1 loncha)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22. Jamón york, jamón cocido, pechuga de pavo (1 loncha)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
23. Carnes procesadas (salchichón, chorizo, salami, mortadela, fuet, sobrasada...) (2 lonchas pequeñas o ración de bocadillo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
24. Salchicha tipo <i>Frankfurt</i> , longanizas, butifarra y similares (1 unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
25. Patés, foie-gras (una cucharada o untada de bocadillo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
26. Hamburguesa de carne (una unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
27. Derivados de carne: nuggets, croquetas, <i>fingers</i> , <i>San Jacobo</i> (1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
28. Pescado blanco: merluza, dorada, lenguado, lubina, rape, pescadilla (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
29. Emperador o pez de espada (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
30. Atún o bonito (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
31. Salmón (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
32. Otro pescados azules pequeños: sardina, boquerón, caballa, salmonete (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
33. Pescado en salazón y/o ahumados: anchoas, bacalao, salmón (media ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
34. Atún en conserva (1 lata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
35. Otro pescado en conservas: sardinas, caballa (1 lata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
36. Almejas, mejillones (1/2 lata o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
37. Calamares, chipirones, sepia, choco, pulpo (1/2 ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
38. Mariscos: Gambas, cangrejo, langostino, langosta (1/2 ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
39. Derivados de pescado: surimi, palitos de merluza (1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

<b>III. VERDURAS, LEGUMBRES, FRUTAS</b> <b>(Contemplar el consumo de alimentos en crudo y en cocinado).</b>	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
40. Lechuga, endibias, escarola (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
41. Tomate (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
42. Cebolla (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43. Zanahoria (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
44. Calabaza (ej. ración de puré o 5 cucharadas soperas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
45. Judías verdes cocinadas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46. Berenjenas, calabacines, pepinos (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
47. Pimiento rojo o verde (1/2 verde o 1/4 rojo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48. Alcachofas (una ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
49. Espárragos (una ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
50. Espinacas o acelgas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
51. Col, coliflor, brócolis (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
52. Champiñones, setas (1/2 ración o plato pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
53. Maíz hervido (plato o lata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
54. Legumbres: lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
55. Otras legumbres: guisantes, habitas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
56. Ajo (1 diente)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
57. Naranjas (una), mandarinas (dos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
58. Plátano (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
59. Manzana, pera (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
60. Fresas/fresones (6 unidades o 1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
61. Cerezas, picotas, ciruelas (1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
62. Melocotón, albaricoque, nectarina (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
63. Sandía, melón (1 tajada o cala)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
64. Uvas (un racimo o plato de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
65. Kiwi (1 unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
66. Piña o mango natural (una tajada o cala)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
67. Aceitunas (un platito o tapa pequeña de unas 10 unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
68. Frutas en almíbar o en su jugo: piña, melocotón, pera...(2 unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
69. Almendras (1 puñado o 15 almendras)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
70. Nueces (1 puñado o 6 nueces)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
71. Frutos secos: cacahuets, pistachos, anacardos, avellanas (1 puñado)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
<b>IV. PAN, CEREALES Y SIMILARES</b>									
72. Pan blanco (1 pieza de 5 dedos de barra ó 2 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
73. Pan integral (1 pieza de 5 dedos de barra ó 2 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
74. Palitos de pan, picos, regañás y similares (3-4 unidades ó 1 rosquilla)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
75. Cereales desayuno (1 bolsita o puñado de aproximadamente 30 g en seco)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
76. Patatas fritas congeladas o tipo McDonalds, Burger King (1 ración pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
77. Patatas fritas caseras (1 ración o guarnición pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
78. Patatas cocidas, asadas en guiso, ensaladilla u otros platos (1/2 patata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
79. Bolsa de patatas fritas (1 bolsa pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
80. Bolsa palomitas, cortezas maíz, conos, doritos, bocabits, similares (bolsa peq)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
81. Arroz cocinado (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
82. Pasta cocinada: espaguetis, fideos, macarrones y similares (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
83. Pizza (1 porción o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
<b>V. BOLLERÍA Y DULCES</b>									
84. Galletas o cookies normales tipo María (1 galleta)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
85. Galletas o cookies integrales (1 galleta)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
86. Galletas con chocolate (1 galleta doble rellena tipo Oreo, Príncipe o 1 envuelta)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
87. Bollería sin chocolate –ej. donuts, croissants, pasteles (unidad/ porción)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
88. Bollería con chocolate –ej. Bollicao, donuts, croissants (unidad/ porción)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
89. Chocolates, bombones y cremas de chocolate ej. Nocilla (unidad, untada o rebanada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
90. Chocolate en polvo, Cola-cao y similares (una cucharada postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
91. Caramelos, chucherías, golosinas (unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
92. Azúcar, miel, mermeladas (1 cucharada de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
<b>VI. ACEITES, GRASAS, Y MISCELANEA</b>									
93. Aceite de oliva añadido ensalada, pan y platos (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
94. Otros aceites vegetales (girasol, maíz,...) (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
95. Mantequilla o margarina (1 cucharada de postre, minibrick o 2 untadas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
96. Mayonesa (o alioli), en ensaladillas y otros platos (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
97. Ketchup (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
98. Salsa de tomate frito añadida a platos (2-3 cucharadas soperas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
99. Sal añadida a los platos en la mesa (pellizco con 2 dedos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
<b>VI. BEBIDAS</b>									
100. Refrescos azucarados: Fanta, Coca-cola, Aquarius, Sunny Delight... (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
101. Refrescos sin azúcar o edulcorados: Coca-cola Zero o Light, Fanta Light o Aquarius Light (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
102. Zumos de frutas recién exprimidos en casa, bar o supermercado (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
103. Zumos de frutas comerciales (1 vaso o envase tipo brick pequeño)*	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
104. Otras bebidas comerciales de fruta tipo néctar, puré, etc. (1 vaso o unidad)*	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
105. Agua del grifo (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
106. Agua embotellada sin gas (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
107. Bebidas energéticas: Red Bull, Burn, Monster... (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
108. Bebidas energéticas light: Red Bull, Burn, Monster...(1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
109. Café (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
110. Café descafeinado (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
111. Infusiones (té, manzanilla, poleo-menta, roiboos, ...) (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
112. Vino tinto, rosado o blanco (solo o mezclado) (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
113. Cerveza (una caña o botellín 1/5)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
114. Cerveza sin alcohol (una caña o botellín 1/5)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
115. Licores (20-25°): de frutas (manzana), de crema (Catalana, Bayleys) (1 copa)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
116. Whisky, ginebra, ron, vodka, ron, licores 40° (solo o mezclado) (1 copa)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
<b>Otros alimentos (mínimo 1 vez/semana) como bebidas vegetales, productos preparados o de otros países.</b>									
117. _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
118. _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

119. ¿Se utiliza sal yodada en casa para cocinar/aliñar normalmente? ① No ② Sí ③ No sabe  
 120. Si se usa aceite de oliva en casa, ¿sabes qué tipo se usa normalmente? ① Virgen extra ② Normal ③ Ambos