

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA PARA ADOLESCENTES INMA SABADELL

Visita 14-16 años (versión ATHLETE)

ID:	Fecha cuestionario <i>Formato DD/MM/AAAA</i>			2 0 2	
------------	--	--	--	-------	--

Por favor, piensa en tu dieta durante los últimos 3 meses y especifica en promedio la frecuencia de consumo de cada grupo alimentario. En general, las porciones son porciones medianas (tamaño de un adulto).

I. PRODUCTOS LÁCTEOS, HUEVOS, PESCADO Y CARNE	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6+ o más veces por día
1. Leche entera (1 vaso) / Leche semi-desnatada (1 vaso) / Leche descremada o desnatada (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
2. Alternativas a la leche de origen vegetal (por ejemplo, soja, almendra): 1 vaso o unidad	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
3. Yogur entero natural sin / con azúcar (uno) / Yogur desnatado natural (uno) / Excluyendo aromatizados y probióticos	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
4. Yogur entero con frutas, sabores o líquidos (pej Dan-up) (uno) / Yogur desnatado con frutas o de sabores (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
5. Yogur pre- o probiótico sólido o líquido tipo Actimel, Bio (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
6. Requesón, queso blanco o fresco (una porción o ración) / Queso tierno: cremosos (Babybel), en porciones (El Caserío), en lonchas, taquitos o rallado de paquetes (unidad, loncha, porción o puñado) / Queso semi-curado o curado (una loncha o trozo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
7. Petit suisse, Danonino o similar (unidad pequeña) / Natillas, flan, puding (uno) / Helados (1 cucurucho, vaso o bola)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8. Huevo de gallina cocido, frito, revuelto, en tortillas o en otras recetas (unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9. Pollo con piel (1 plato o pieza) / Pollo sin piel (1 plato o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
10. Ternera, cerdo, cordero (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
11. Carnes procesadas (salchichón, chorizo, salami, mortadela, fuet, sobrasada...) (2 lonchas pequeñas o ración de bocadillo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
12. Salchicha tipo Frankfurt, longanizas, butifarra y similares (1 unidad) / Patés, foie-gras (una cucharada o untada de bocadillo) / Hamburguesa de carne (una unidad) / Derivados de carne: nuggets, croquetas, fingers, San Jacobo (1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
13. Jamón serrano o paletilla (2 lonchas) / Jamón york, jamón cocido, pechuga de pavo (2 lonchas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
14. Pescado blanco: merluza, dorada, lenguado, lubina, rape, pescadilla (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
15. Emperador o pez de espada (filete o ración) / Atún o bonito (filete o ración) / Salmón (filete o ración) / Otros pescados azules pequeños: sardina, boquerón, caballa, salmonete (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

16. Atún en conserva (1 lata pequeña) / Otro pescado en conservas: sardinas, caballa (1 lata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
17. Almejas, mejillones (1/2 lata o ración) / Calamares, chipirones, sepia, choco, pulpo (1/2 ración o plato) / Mariscos: Gambas, cangrejo, langostino, langosta (1/2 ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
18. Derivados de pescado: surimi, palitos de merluza (1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
II. VERDURAS, FRUTAS, NUECES, LEGUMBRES	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6+ o más veces por día
19. Lechuga, endibias, escarola (1 plato) / Tomate (uno) / Cebolla (una) / Zanahoria (una) / Pimiento rojo o verde (1/2 verde o 1/4 rojo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
20. Calabaza (ej. ración de puré o 5 cucharadas soperas) / Judías verdes cocinadas (1 plato) / Berenjenas, calabacines, pepinos (uno) / Alcachofas (una ración o plato) / Espárragos (una ración o plato) / Espinacas o acelgas (1 plato) / Col, coliflor, brócolis (1 plato) / Champiñones, setas (1/2 ración o plato pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
21. Patatas cocidas, asadas en guiso, ensaladilla u otros platos (1/2 patata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22. Legumbres: lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas (1 plato) / Otras legumbres: guisantes, habitas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
23. Patatas fritas caseras (1 ración o guarnición pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
24. Patatas fritas congeladas o tipo McDonalds, Burger King (1 ración pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
25. Naranjas (una) / mandarinas (dos) / Plátano (uno) / Manzana, pera (una) / Fresas/ fresones (6 unidades o 1 plato postre) / Cerezas, picotas, ciruelas (1 plato postre) / Melocotón, albaricoque, nectarina (uno) / Sandía, melón (1 tajada o cala) / Uvas (un racimo o plato de postre) / Kiwi (1 unidad) / Piña o mango natural (una tajada o cala)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
26. Almendras (1 puñado o 15 almendras) / Nueces (1 puñado o 6 nueces) / Frutos secos: cacahuets, pistachos, anacardos, avellanas (1 puñado)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
27. Frutas en almíbar o en su jugo: piña, melocotón, pera... (2 unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
28. Frutas secas (pasas, grosellas, albaricoques secos, ciruelas pasas, higos secos) - 1 puñado	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
III. PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6+ o más veces por día
29. Pan blanco (1 pieza de 5 dedos de barra o 2 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
30. Pan integral (1 pieza de 5 dedos de barra o 2 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
31. Cereales desayuno (1 bolsita o puñado de aproximadamente 30 g en seco)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

32. Otros cereales para el desayuno / porridge: 1 puñado o 30 g	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
33. Arroz cocinado (1 plato) / Pasta cocinada: espaguetis, fideos, macarrones y similares (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
34. Palitos de pan, picos, regañás y similares (3-4 unidades o 1 rosquilla)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
IV. DULCES, TORTAS, BEBIDAS	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6+ o más veces por día
35. Galletas o cookies normales tipo María (1 galleta) / Galletas o cookies integrales (1 galleta) / Galletas con chocolate (1 galleta doble rellena tipo Oreo/ Príncipe)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
36. Bollería sin chocolate –ej. donuts, croissants, pasteles (unidad / porción) / Bollería con chocolate–ej. Bollicao, donuts, croissants (unidad / porción)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
37. Chocolates, bombones y cremas de cacao ej. Nocilla (unidad, untada o rebanada) / Chocolate en polvo, Cola-caio y similares (una cucharada postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
38. Azúcar, miel, mermeladas (1 cucharada de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
39. Edulcorantes artificiales (ej. sacarina): 1 cucharada de postre o sobre	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
40. Caramelos, chucherías, golosinas (unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
41. Zumos de frutas recién exprimidos en casa, bar o supermercado (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
42. Zumos de frutas comerciales (1 vaso o envase tipo brick pequeño) / Otras bebidas comerciales de fruta tipo néctar, puré, etc. (1 vaso o unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43. Refrescos azucarados: Fanta, Coca-cola, Aquarius, Sunny Delight... (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
44. 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
45. Bebidas energéticas: Red Bull, Burn, Monster... (1 vaso) / Bebidas energéticas light: Red Bull, Burn, Monster... (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46. Bebidas deportivas (ej. power aid) - 1 lata	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
47. Café (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48. Café (con leche, incluido café helado) - 1 taza	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
49. Café descafeinado (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
50. Infusiones (té, manzanilla, poleo-menta, roiboos, ...) (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
51. Infusiones de hierbas / frutas del bosque (sin cafeína) - 1 taza	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

V. GRASAS, ACEITES	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6+ o más veces por día
52. Aceite de oliva añadido ensalada, pan y platos (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
53. Otros aceites vegetales (girasol, maíz,...) (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
54. Mantequilla (1 cucharada de postre, minibrick o 2 untadas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
55. Margarina (1 cucharada de postre, minibrick o 2 untadas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
56. Mayonesa (o alioli), en ensaladillas y otros platos (1 cucharada sopera) / Kétchup (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

VI. OTRAS COMIDAS	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6+ o más veces por día
57. Bolsa de patatas fritas (1 bolsa pequeña) / Bolsa palomitas, cortezas maíz, conos, doritos, bocabits, similares (bolsa pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
58. Pizza (1 porción o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Colaboradores:



Financiadores:

INMA-Ado-Microbiota

Este estudio ha sido financiado por el proyecto del Instituto de Salud



Omega-Brain

Este estudio ha sido financiado por el proyecto del Instituto de Salud



INMA-Ado-Respi

Este estudio ha sido financiado por el proyecto del Instituto de Salud



INMA-Ado-Sleep

Este estudio ha sido financiado por el proyecto del Instituto de Salud



Endolung

Este estudio ha sido financiado por el proyecto del Instituto de Salud



URBAMET

Este estudio ha sido financiado por el proyecto del Instituto de Salud



ANSES-Expo-enfants

Nº 2019/2 RF/04



ANSES-Expo-teen

PNREST Anses, 2019/1/233



Advancing Tools for Human Early Lifecourse Exposome Research and Translation



Co-funded by the Horizon 2020 Framework Programme of the European Union

