

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA

MADRE

PADRE

Esta encuesta es para conocer la dieta que ha venido siguiendo en el **ÚLTIMO AÑO**. Con ello intentamos averiguar la relación entre su dieta y la de su hijo/a. De nuevo, sus respuestas serán muy útiles, y por ello, le rogamos preste su máxima atención y colaboración rellenando todos las casillas, cuando no consume un alimento deberá marcar 0. Cuando un alimento no se adapte plenamente a su consumo habitual, trate de aproximar su respuesta a las cantidades indicadas, con la ayuda de los ejemplos e indicaciones que se le den.

Para cada alimento, señalar **cuantas veces como media** ha tomado la cantidad que se indica durante el ultimo año. Debe tener en cuenta las veces que toma el alimento solo y cuando lo añade a otro alimento o plato. Por ejemplo, en el caso del huevo, considere cuando lo toma solo (Ej. frito o cocido) y cuando lo toma añadido o mezclado con otros platos. Si en los últimos 12 meses ha venido comiendo una tortilla de 2 huevos cada 2 días, deberá marcar "1 por día". No debe considerar el huevo que va con los productos de bollería o dulces.

I. LACTEOS		Nunca ó <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 o taza, 200 cc)	marca _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Leche semi-desnatada (1 vaso, 200cc)	marca _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Leche desnatada (1 vaso, 200cc)	marca _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Bebidas vegetales: SOJA ____, ALMENDRAS ____, AVENA ____, ARROZ ____		1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Leche condensada (1 cucharada)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Nata o crema de leche (1 cucharada)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Yogur entero (uno, 125 gramos)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Yogur desnatado (uno, 125 gramos)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Requesón, queso blanco o fresco (una porción o ración)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Queso curado, semicurado, o cremoso (un trozo)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Natillas, flan, puding (uno)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Helados (1 cucurucho, vasito o bola)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
II. HUEVOS, CARNES, PESCADOS		Nunca ó <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
13. Huevos de gallina (uno)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Pollo CON piel (1 plato mediano o pieza)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Pollo SIN piel (1 plato mediano o pieza)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Carne de TERNERA ____, CERDO ____, CORDERO ____ (1 plato o pieza mediana)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Carne de caza: conejo, codorniz, pato (1 plato)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Hígado de ternera, cerdo, pollo (1 plato, ración o pieza mediana)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Vísceras: callos, sesos, mollejas (1 ración)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Embutidos: jamón, salchichón, salami, mortadela, (1 ración de unos 50 g aprox.)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Salchichas y similares (una mediana)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Patés, foie-gras (media ración)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Hamburguesa (una mediana)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Tocino, beicon, panceta (2 tiras o lonchas)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Pescado frito variado (1 plato mediano o ración)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Pescado hervido o plancha BLANCO: merluza, lenguado, dorada (1 plato o ración)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. Pescado hervido o plancha AZUL: atún, emperador, bonito, (plato o ración)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Otros pescados azules: caballa, sardinas, boquerón/anchosas, salmón		1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Una lata pequeña de conserva de atún o bonito en aceite		1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. Una lata pequeña de conserva de sardinas o caballa en aceite		1	2	3	4	5	6	7	8	9
31. Pescados en salazón y/o ahumados: anchoas, bacalao, salmón (media ración)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. Almejas, mejillones, ostras (1 ración)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. Calamares, chipirones, sepia, choco, pulpo (1 ración o plato)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. Marisco: gambas, cangrejo, langostino, langosta (1 ración)		1	2	3	4	5	6	7	8	9

III. VERDURAS, LEGUMBRES.	Nunca ó <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
35. Espinacas o acelgas cocinadas (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
36. Col, coliflor, brócolis cocinadas (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
37. Lechuga, endibias, escarola (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
38. Tomate (uno mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
39. Cebolla (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
40. Zanahoria, calabaza (una o plato pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
41. Judías verdes cocinadas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
42. Berenjenas, calabacines, pepinos (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43. Pimientos (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
44. Alcachofas (una ración o plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
45. Espárragos (una ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46. Champiñones, setas (media ración o plato pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
47. Aguacate (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48. Maíz hervido (plato o lata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
49. Legumbres: lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
50. Otras legumbres cocinadas en cremas o purés: guisantes, habitas (ración pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
IV. FRUTAS	Nunca ó <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
51. Naranjas, mandarinas (Una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
52. Zumo de naranja natural (un vaso pequeño, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
53. Limón entero o exprimido (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
54. Plátano (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
55. Manzana, pera (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
56. Melocotón, nectarina, albaricoque (uno mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
57. Sandía, melón (1 tajada o cala, mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
58. Uvas (un racimo mediano o plato de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
59. Prunas, ciruelas frescas/secas (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
60. Fresas o fresón (media taza, plato de postre, 7-8 unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
61. Piña o mango natural (una tajada o cala, mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
62. Kiwi (una unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
63. Aceitunas (un platito o tapa de unas 15 unidades pequeñas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
64. Frutos secos: almendras, cacahuets, piñones, avellanas (1 platito o bolsita, 30g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
V. PAN, CEREALES Y SIMILARES	Nunca ó <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
65. Pan blanco (Una pieza pequeña o 3 rodajas de pan de molde, 60 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
66. Pan integral (Pieza pequeña o 3 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
67. Cereales desayuno (30 g en seco)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
68. Patatas fritas (1 ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
69. Patatas cocidas, asadas (1 patata mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
70. Bolsa de patatas fritas (1 bolsa pequeña, 25-30 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
71. Arroz cocinado (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
72. Pastas: espaguetis, fideos, macarrones y similares (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
73. Pizza (1 porción o ración mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

VI. ACEITES, GRASAS Y DULCES

	Nunca ó <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
74. Aceite de <u>oliva virgen extra añadido</u> a ensalada, pan y platos (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
75. Otros aceites vegetales: OLIVA___, GIRASOL___, MAIZ___ (1 cuch sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
76. Margarina añadida al pan o la comida (1 cucharada o untada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
77. Mantequilla añadida al pan o la comida (1 cucharada o untada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
78. Galletas tipo María (1 galleta)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
79. Galletas con chocolate (1 galleta doble)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
80. Bollería: croissant, donut, magdalena, bizcocho, tarta o similar (uno o porción)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
81. Chocolate, bombones y similares (1 barrita o 2 bombones)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
82. Chocolate en polvo, cola-caó y similares (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

VII. BEBIDAS Y MISCELANEAS

	Nunca ó <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
83. Vino tinto (1 vaso, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
84. Vino blanco o rosado (1 vaso, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
85. Sidra (1 vaso pequeño o culín)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
86. Cerveza (una caña o botellín 1/5, 200 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
87. Cerveza sin alcohol (una caña o botellín 1/5, 200 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
88. Licores (20-25°): de frutas (manzana), de crema (Catalana, Bayleys) (1 copa, 50 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
89. Brandy, ginebra, ron, whisky, vodka, aguardientes 40° (1 copa, 50 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
90. Refrescos normales de cola, naranja, limón (ej. coca-cola, fanta) (Uno, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
91. Refrescos sin azúcar cola, naranja, limón (ej. coca-cola o pepsi <i>light</i>) (Uno, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
92. Agua del grifo (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
93. Agua embotellada sin gas (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
94. Agua embotellada con gas (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
95. Zumo de frutas envasado (1 vaso o envase de 200cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
96. Café (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
97. Café descafeinado (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
98. Té o infusiones (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
99. Sopa o puré de verduras comerciales, de sobre, enlatados (un plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
100. Croquetas de pollo, jamón (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
101. Croquetas, palitos o delicias de pescado fritos (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
102. Mayonesa (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
103. Salsa de tomate (media taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
104. Ketchup ó cáetchup (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
105. Sal añadida a los platos en la mesa (___Normal, ___lodada) (pellizco con 2 dedos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
106. Ajo (1 diente)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
107. Mermeladas, miel (1 cucharada pequeña de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
108. Azúcar (ej. en el café, postres, etc.) (1 cucharada pequeña de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
109. Edulcorante (dosis individual)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
110. Azafrán (___hebra, ___colorante) (1 pizca)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
111. Pastilla de caldo (tipo AVECREM)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
112. Vinagre (una cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
113. Especias (___Orégano, ___Perejil, ___Pimiento, Otras_____) (1 pizca)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

¿Consumes algún otro alimento regularmente al menos una vez a la semana?

----- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

----- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨