

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA Nº sb1

IDNUM | | | | |

Esta parte de la encuesta es para conocer la dieta que ha seguido su hijo/a en **el último año**, incluido **en casa, en el colegio u otros lugares** (puede ser útil revisar menús del comedor escolar.) Para algunos ítems [numerados] podrá mirar el **álbum de fotos** para ayudarlo a decidir que porción es la que suele comer su hijo. Si las cantidades no se adaptan a su consumo habitual, trate de aproximar su respuesta subiendo o bajando la frecuencia de consumo. Si su hijo/a come a menudo alimentos o bebidas que no aparecen en la lista, indique su consumo en la parte final. Además de alimentos específicos, hay **algunas preguntas sobre hábitos generales o el consumo de un grupo o tipo de alimento**.

Ejemplo:

78. Patatas cocidas. Si se come ½ patata pequeña hervida con varias verduras 4 veces por semana (2 en el colegio, 2 en casa) y además en puré un día de la semana, marque cantidad "A" y "5-6 por semana".

¿Cuántas veces al día suele comer su hijo, incluyendo desayuno, meriendas de mañana/tarde, comida, y cena (excluir ocasiones de tomar solo una bebida)?
 ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ veces.

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA Nº 3

IDNUM | | | | |

I. LACTEOS	Porción (A)	A	Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
	1. Leche entera (sola, con cacao en polvo o añadida a cereales)	1 vaso, 200 ml				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
2. Leche semi-desnatada " "	1 vaso				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
3. Leche enriquecida energía y crecimiento " "	1 vaso				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
4. Otra leche enriquecida: vit A+D, fólico, etc incluso con cereales incluidos (especificar)	1 vaso				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8. Batido de leche tipo Cacaolat, ColacaoEnergy, u otros sabores	1 botella, 200ml				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8b. Bebida de soja (alternativa de leche) (si toma otra alternativa, especificar al final como otro ítem)	1 vaso				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
72b. Cereales en polvo, tipo papilla, añadido a leche	6-7 c/ sop, 35g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
5. Yogur entero natural sin azúcar (NO Petit Suisse o tipos probióticos)	1 und estandar, 125g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
6. Yogur entero azucarado o con frutas/sabores	1 und peq, 125g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
7. Yogur solido o liquido pro-/pre-bióticos tipo Actimel	1 und peq, 93ml				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9b. Otras bebidas lácteas con yogur tipo Dan-Up	1 botlla pq, 165 ml				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9. Alternativas a yogur tipo Petit Suisse ej Danonino incluso bebible	1 und peq, 55g	①	1 und maxi, 100g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
10. Requesón, queso blanco o fresco	1 ración peq ej. para untar, 30g	①	1 tarrina peq, 65g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
11. Queso tierno/cremoso o fundido (ej. Babybel, Vaca Que Rie, gouda) incluso rallado o para untar	1 loncha peq o 1 mini Babybel, 20g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
12. Quesos semi-curados/curados	1 loncha peq o taco, 25g	①	2 lonchas o tacos, 50g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
13. Natillas, flan, puding, etc	1 und peq, 125g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
14. Helados de leche (en temporada)	1 bola mediana o tarrina peq 75g	①	2 bolas, tarrin med, 120g	②	①	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 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
15. Huevo de gallina: frito, revueltos, tortillas, etc	1 unidad, 50g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
16. Pollo con piel o procesado (incl. hamburguesa/nuggets de pollo)	1 filete pechuga, 65g [90g crudo]	①	2 filetes pechuga o 1 muslo entero, 120g [150g crudo]	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
17. Pollo / pavo sin piel	1 filete pechuga, 65g	①	2 filetes pechuga, 120g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
HG1. Con que frecuencia suele comer carnes en general (cerdo, vaca, cordero, carne picada, hamburguesa, salchicha, NO aves). (Después preguntaremos sobre cada tipo en más detalle.)					①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

II. HUEVOS, CARNES, PESCADOS (cont.)		Porción (A)	Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 ebp or sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
18. Carne de cerdo (plato principal incluida lomo, filetes, chuletas etc. solo o en guisos etc) [1]	1 loncha lomo o equiv, 55g [foto]	①	2 lonchas lomo o equiv, 90g [foto]	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
19. Carne de vaca , ternera o buey (" ") [1]	1 trozo peq, 55g	①	1 ración de 90g ej 1 solomillo	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
20. Carne de cerdo [1]	1 ración de 55g	①	1 ración de 90g (ej. 2 costillas)	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
24. Salchichas tipo Frankfurt	1 und med, 60g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
25. Longaniza, butifarra u otros salchichas frescas	1 und peq, 40g	①	1 und grande o 2 peq, 80g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
27. Hamburguesa, albóndigas u otras recetas de carne de cerdo/ternera picada (incluido con espagueti o macarrones)	~2 albónd o c/ sop carne picada, 35g	①	1 hambrg peq o ~4 albónd, 75g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
28. Croquetas ej. de pollo o jamón [Casera: si _ no _]	2 unds grandes o 4 minis, 80g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
29. Empanadillas/empanadas (todos los tipos)	1 und grde o 2 peq, 60g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
21. Hígado de ternera, cerdo, pollo	1/2 ración de 50g (plato peq)				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22. Jamón York o Serrano	1 loncha grde 30g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22b. San Jacobo (jamón y queso empanado)	1 und med 80g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22c. Fiambre de pavo	2 lonchas, 26g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
23. Embutidos: salchichón, fuet, salami, lomo embuchado, chorizo, mortadela. chopped, u otros salchichas curadas en lonchas en comidas o meriendas . <i>Más frec:</i>	3 lonchas, 30g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
26. Patés , foie-gras	1 c/ sop o untada, 20-25g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
30. Derivados de pescado: delicias, barritas, surimi, palitos o muslitos de mar	3 unds surimi o parecido, 60g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
HG2. Con que frecuencia suele comer pescado fresco o congelado <u>NO</u> surimi, enlatado, o marisco? <i>Después preguntaremos sobre tipos de pescado.</i>					①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
31. Pescado BLANCO: (i) frito o rebozado (ej. merluza, lenguado, dorada frescos o congelados) [2]	1 filete peq [foto], 65g	①	1 filete mediano [foto], 100g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
32. Pescado BLANCO: (ii) hervido, a la plancha [2]	1 filete peq [foto], 65g	①	1 filete mediano [foto], 100g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
33. Emperador o pez de espada	1 filete peq [foto], 65g	①	1 filete mediano [foto], 100g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
34. Otros pescados AZUL grande/med: ej. atún, bonito, salmón - fresco o cong [2]	1 filete peq [foto], 65g	①	1 filete mediano [foto], 100g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
35. Pescado AZUL pequeño ej. boquerón o anchoa, sardina o caballa – fresco o cong [2]	1 filete peq [foto], 65g	①	1 filete mediano o 3-4 boquerones, 100g [foto]	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
36. Conservas de atún en aceite , escurrida	1/2 lata redn, 25g	①	1 lata redn, 50g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
36b. Conservas de atún al natural/agua , escurr	1/2 lata redn, 25g	①	1 lata redn, 50g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
38. Calamares , chipirones, sepia, choco, pulpo	1/2 ración tapa, 30g	①	1 ración tapa, 60g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
37. Almejas , mejillones, berberechos, etc	5-6 mejill o 6-8 almejas, 30g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
39. Marisco: gambas, cangrejo, langostino, langosta	ración 30g ~3 lang, 5 gambas				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
III. VERDURA, LEGUMBRE, SOPA		Porción (A)	Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
40. Lechuga , endibias, escarola, berros, etc	1 ración peq o guarnición, 40g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
41. Tomate crudo en ensaladas, acompañamiento, triturado o con pan	1/3 und, 2-3 rodajas o 2-3 c/ sop trit, 40g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
42. Salsa de tomate , ej. añadida a platos como huevo, pastas, etc	1 ración de 2-3 c/ sop, 40g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43. Cebolla (incluir en purés o cremas)	1/4 und med, 25g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43b. Puerros (incluir en purés o cremas)	1/4 und grde, 25g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
44. Pimiento rojo o verde, crudo o cocinado (pure, ensalada, etc)	1 ración de ~2 c sop picado, 20g				①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

III. VERDURA, LEGUMBRE, SOPA (cont)	Porción (A)	Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
45. Zanahoria cruda o cocinada [3]	1/2 und peq o 2 c/ sop cons, 25g [foto]	1 und peq o 3 c/ sop cons, 50g [foto]	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46. Maíz hervido (mazorca o lata)	1 c/ sop, 25g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
47. Espinacas o acelgas cocinadas	1 ración de 45g: ~3 c/ sop	1 ración de 90g: ~6 c/ sop	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48. Col, coliflor, brócoli cocinados	1 ración de 45g, ~5 trozos grdes o 3 c/ sop	1 ración de 90g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
49. Calabaza cocinada o en puré (en temporada) [5]	1 ración de 50g: ~3 cuch sop			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
50. Judías verdes cocinadas [4]	1 ración de 50g: ~3 cuch sop [foto]	1 ración de 100g: ~6 cuch sop [foto]	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
51. Berenjenas, calabacín cocinado <u>no fritos</u> , incluso en cremas o purés [5]	1 ración de 50g: ~4 cuch sop [foto]	1 ración de 100g: ~8 cuch sop [foto]	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
52. Legumbres: lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas <u>incluso en purés, cremas o sopas</u>	1 ración de ~3 cuch sop, 60g	1 plato de ~6-7 cuch sop, 120g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
53. Otras legumbres: <u>guisantes o habitas</u>	1-2 cuch sop o 1/4 lata peq guis, 30g	3-4 cuch sop o 1/2 lata guis, 60g	②	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
106. Caldo/sopa (todos tipos, incluso de carne/ave or verdura) [Casera: si _ no _]	1 plato de 200 ml			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
IV. FRUTAS (incluso en zumos, papillas, macedonias u otras preparaciones)	Porción (A)			Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
55. Zumo de naranja natural, incluso con y entre comidas	1 vaso peq, 125ml			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
103. Zumos de frutas envasado (estándares) CON las comidas principales?	1 brick o botella indiv, 200 ml			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
103b. Zumos de frutas envasado (estándares) ENTRE comidas (ej para merendar)?	1 brick o botella indiv, 200 ml			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
54. Naranjas, mandarinas <u>excepto en zumos</u> (temporda)	1 naranja peq o 2 mand. peq, 130g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
56. Plátano	1 und med, 95g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
57. Manzana, pera	1 manz med o pera grande, 120g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
58. Melocotón, nectarina, albaricoque (en temporada)	1 melocotón med o 3 albaric, 140g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
59. Sandía, melón (en temporada)	1 tajada peq de 110g (ej. 1/8 tipo cantaloupe)			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
60. Uvas (en temporada)	1 racimo de ~12 unds, 75g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
61. Fresas (en temporada)	1 ración de ~6-8 unds peq, 80g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
62. Cerezas, ciruelas, o higos/brevas frescos (en temporada)	1 ración de ~4 higos, 2 ciruelas o 10 cerezas, 80g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
63. Kiwi	1 unidad, 75g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
64. Piña natural, mango, papaya (en temporada)	1 rodaja de 1.75 cm, 100g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
65. Fruta en almíbar: ej.. melocotón, piña, pera, macedonia	6-7 cuch sop de macedonia, 100g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
65b. Otra fruta (sin especificar) en el colegio	1 ración, 100g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
66. Aceitunas	1 plato o tapa de 10 unds, 20g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
67. Frutos secos: almendras, cacahuetes, piñones, avellanas, nueces	1 puñado mano cerrado, 20g			①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

V. PAN, CEREALES, ACOMPAÑANTES	Porción (A)		Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
68. Pan blanco (barra o molde) incl. en bocadillos (NO bollos de leche)	2 rodajas o 1 panecillo pq, 40g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
69. Pan integral (barra o molde) incl bocadillos	2 rodajas o 1 panecillo pq, 40g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
68b. Bollos de leche/media luna incl bocadillos	1 panecillo pq, 40g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
70. Palitos de pan y similares	3-4 unds, 25g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
71. Cereales desayuno infantil (azucarados/chocol.)	1 ración peq de 3 cuch sop, 30g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
71b. Cereales de desayuno familiar (menos azúcar)	" "				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
72. Cereales desayuno denominados ricos en fibra*	" "				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
74. Patatas fritas o bravas caseras [6]	1/2 ración de guarn [foto], 30g	1	1 ración indiv peq. [foto], 65g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
73. Patatas fritas o bravas congeladas ej.. de restaurante (NO en tipo chips en bolsas) [6]	1/2 ración o guarnic [foto], 30g	1	1 ración indiv peq [foto], 65g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
75. Patatas cocidas ej hervidas, asados, guisos, puré. Piensa en lo que se come CON VERDURA o en PURÉE, además de SOLO (excl fritas)	½ und, 50g	1	1 und med/peq, 100g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
78. Arroz cocinado incluso en paellas, caldosos etc no integral	1 ración de 2-3 c/ sop, 50g (25g cruda)	1	1 ración de 6 c/ sop, hervida, 120g (60g cruda)	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
78b. Pasta en sopas	1 ración de 2-3 c/ sop, hervida 40g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
79. Pastas: plato de espaguetis, macarrones fideos, etc (excepto lasaña/canelones y sopas)	1 ración de 2-3 c/ sop, hervida, 60g	1	1 ración de ~4-5 c/ sop, hervida, 130g (60g cruda)	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
79b. Platos preparados de pasta con carne y/o verdura tipo lasañas, raviolis, canelones, etc	Porción 2 c/ sop ravioli o 1 canelón, 90g	1	Porción peq lasaña (1/2 comrc) o 2 canelón, 160g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
80. Pizza	1 porcion, 100g	1	2 trozos 200g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
VI. BOLLERÍA, APERITIVOS	Porción (A)		Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
81. Galletas tipo María, no integrales, 7g/ud.	# unds (espec)				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
82. Galletas con chocolate, 15g/ud.	# unds (espec)				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
83. Galletas integrales, 11g/ud.	# unds (espec)				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
84. Magdalenas o bizcochos comerciales	1 und comrcial peq, 35g	1	1 und grande o 2 peq, 70g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
85. Otro bollería sin relleno: croissant, brioche, ensaimada, donuts, u otra bollería comercial	1 croissant ind peq, 30g	1	1 donut/ensaim d o 2 crois ind peq, 60g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
86. Bollicao u otra bollería comercial con relleno o cubierta de crema o chocolate	1 und comrcial peq, 40g	1	1 und grande o 2 peq, 80g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
87. Otro tipo de repostería casera: pastel, tarta, etc.	1 porcion peq (½ adulta), 45g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
76. Bolsa de patatas fritas/chips	1 bolsa peq, 25g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
77. Bolsa de palomitas, cortezas de maíz, conos, similares (ganchitos, boca bits, doritos, fritos etc)	1 bolsa peq, 25g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
VI. CHOCOLATE, AZUCARES (dulces)	Porción (A)		Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
88. Chocolate, bombones y similares**	3 pastillas o ½ barra, 25 g	1	1 barra, 45 g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
89. Chocolate en polvo, Cola-Cao y similares	1 c/ soper, 10g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
90. Nocilla u otras cremas de cacao similares	1 c/ rasas de postre, 12g	1	1 c/ sop o untada bcdl, 25g	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
91. Caramelos u otras chucherías, gominolas, etc	2 unds o 1 chupa chup, 12g				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

VI. CHOCOLATE, AZUCARES (dulces)		Porción (A)	Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día	
92. Mermeladas, miel		1 c/ sop rasa, 15 g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
93. Azúcar (ej. en leche, yogur, postre, Cola-Cao)		1 c/ postre, 8g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
91b. Polo/sorbete o granizados, <i>flig-flags</i> (temporada)		1 taza o und peq, 50g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
VII. ACEITES/GRASAS, SALSAS, etc		Porción (A)	Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día	
94. Aceite de oliva añadido en la mesa a (i) ensalada, (ii) pan y a (iii) platos		1 c/ sopera, 10g	1	2 c/ sopera	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
95. Otros aceites vegetales (idem): ej. Girasol		1 c/ sopera, 10g	1	2 c/ sopera	2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
96. Mantequilla añadida al pan o comida		1 c/ sopera, 15g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
97. Margarina añadida al pan/comida <i>marca:</i>		1 c/ sopera, 15g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
98. Mayonesa o alioli normal añadida a ensaladas, ensaladilla, pescado y otros platos		1 c/ postre colmada, 15g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
98b. Mayonesa <i>tipo light</i> (idem)		1 c/ postre, 15g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
99. Ketchup		1 c/ sopera, 15g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
99b. Salsas ej de bechamel, rosa, carbonara, jardinera comercial, etc, ej. añadida a pasta, carne, etc		1 ración de 3 c/ sop, 45g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
100. Sal añadida a platos en la mesa		1 pizca, 1g			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
VIII. BEBIDAS (excepto zumos)		Porción (A)	Porción (B)	B	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2 por sem	3-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día	
101. Refrescos normales (cola, naranja, trina, limón...)**		1 taza o botella peq indiv, 225ml			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
102. Refrescos sin azúcar o light ej. cola, naranja, incluso sin gas (bebidas refrescantes de fruta)**		1 taza o botella peq indiv, 225ml			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
104. Agua del grifo		1 vaso de 200 ml			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
104b. ¿Suele usar un filtro con el agua del grifo? Siempre [1] La mayor parte del tiempo [2] A veces [3] Nunca [4] Ns/Nc [9]						1	2	3	4					9	
105. Agua embotellada sin gas		1 vaso de 200 ml			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
¿Consume algún otro alimento/bebida al menos una vez a la semana? Ver ejemplos.															
108. _____					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
109. _____					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
110. _____					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
111. _____					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
112. _____					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

COMENTARIOS SOBRE LA CALIDAD DE LA ENTREVISTA: ej (i) raciones pre-especificados no adecuadas para algunos ítems(ii) algo designado con un consumo solo en temporada se come todo el año, (iii) ítems difíciles para cuantificar, (iv) parece no haber entendido/podido contestar.

SUPLEMENTOS Y OTROS HÁBITOS DIETÉTICOS DEL NIÑO/A

1. Durante el último año, ¿ha tomado suplementos de vitaminas o minerales?	Marca y presentación	Dosis semanal (unidad/semana)
a. Preparados de Calcio/Vit D ① No ② Estacionalmente (3-6meses) ③ Regularmente	-----	-----
b. Preparados de hierro ① No ② Estacionalmente (3-6meses) ③ Regularmente	-----	-----
c. Multivitaminas ① No ② Estacionalmente (3-6meses) ③ Regularmente	-----	-----
d. Otros suplementos ① No ② Estacionalmente (3-6meses) ③ Regularmente	-----	-----
e. ¿La sal que utiliza habitualmente para cocinar o aliñar, está yodada? ① No ② Sí ③ No sabe	Marca de sal: -----	

<p>2. ¿Ha seguido su hijo/a algún tipo de dieta en el último año? (Si responde NO pasar a pregunta 4)</p> <p>① No ② Sí ③ No sabe/No contesta</p> <p>3. ¿Podría indicar el motivo de seguir esta dieta? Puede marcar más de una respuesta</p> <p>① para controlar su peso (sobrepeso) ② para controlar su peso (delgadez) ③ por razones médicas</p> <p>¿cuál? -----</p> <p>4. ¿Como diría usted que son las porciones habituales que toma su hijo/a (comparado con otros niños de su edad)?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lácteos</th> <th>Carne</th> <th>Pescado</th> <th>F & V</th> <th>Dulces</th> <th>Pasta/arroz/Leg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PEQUEÑA</td> <td>①</td> <td>①</td> <td>①</td> <td>①</td> <td>①</td> <td>①</td> </tr> <tr> <td>MEDIANA</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> </tr> <tr> <td>GRANDE</td> <td>③</td> <td>③</td> <td>③</td> <td>③</td> <td>③</td> <td>③</td> </tr> </tbody> </table> <p>5. ¿Ha acudido su hijo/a al comedor escolar este último año?</p> <p>① No acude (si no acude, pasar a pregunta 7) ② Sí</p> <p>6. ¿Conoce lo que come (no sólo lo que sirven) habitualmente su hijo/a en el comedor escolar?</p> <p>① No ② Sí, se lo pregunto a mi hijo/a ③ Sí, lo pregunto a los responsables del comedor escolar ④ Sí, me envían el menú escolar periódicamente ⑤ Ns/Nc</p> <p>7. Habitualmente, ¿cuántas veces a la semana su hijo come en el colegio/guardería o consume algo en/traido desde casa?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>comedor escolar</th> <th>casa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Comida de medio día</td> <td> _____ veces/sem.</td> <td> _____ veces/sem.</td> </tr> </tbody> </table> <p>8a. ¿Con qué frecuencia come o pica su hijo/a en restaurantes de COMIDA RÁPIDA (FAST FOOD, McDonalds, Burger-King, Pizza Hut, Kentucky, etc) alimentos como hamburguesas, patatas fritas, perritos (Frankfurt/hotdog), pizza, doner, etc?</p> <p>① 3 o más veces por semana. ② 2-3 veces por semana. ③ 1 vez por semana. ⑤ Nunca ④ 1-3 veces al mes ⑥ Ns/Nc</p> <p>8b. ¿Cuándo fue la última vez que comió su hijo en un restaurante de comida rápida (ver definición arriba)?</p> <p>① Últimos 7 días ④ Nunca ② Último mes ⑤ Ns/Nc ③ Últimos 2-3 meses</p> <p>9. ¿Con qué frecuencia come o pica su hijo/a en otros tipos de restaurantes?</p> <p>① 3 o más veces por semana. ② 2-3 veces por semana. ③ 1 vez por semana. ⑤ Nunca ④ 1-3 veces al mes ⑥ Ns/Nc</p> <p>10. ¿Con qué frecuencia come comidas fritas (frituras)?</p> <p>① A diario. ② 5-6 veces por semana. ③ 2-4 veces por semana. ④ 1 vez por semana. ⑤ Menos de 1 vez por semana ⑥ Ns/Nc</p>		Lácteos	Carne	Pescado	F & V	Dulces	Pasta/arroz/Leg	PEQUEÑA	①	①	①	①	①	①	MEDIANA	②	②	②	②	②	②	GRANDE	③	③	③	③	③	③		comedor escolar	casa	Comida de medio día	_____ veces/sem.	_____ veces/sem.	<p>10b. Suele quitar la piel de la fruta que come su hijo/a?</p> <p>① Casi nunca ② A veces ③ A menudo ④ Prácticamente siempre ⑤ Ns/Nc</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia mira la televisión o ve videos su hijo cuando hace una comida (desayuno, cena, comida)?</p> <p>① Casi nunca ② A veces ③ A menudo ④ Prácticamente siempre ⑤ Ns/Nc</p> <p>12. ¿Cuándo come carne, cómo de hecha le gusta?</p> <p>① No come carne (pasar a pregunta 15) ② Cruda ③ Poco hecha ④ Hecha ⑤ Muy hecha ⑥ Ns/Nc</p> <p>13. ¿Cuándo come carne, qué hace Vd. con la grasa visible?</p> <p>① Se la quita toda/generalmente no hay grasa visible ② Quita la mayoría ③ Quita un poco ④ No quita nada ⑤ Ns/Nc</p> <p>14. ¿Cómo suele comer la carne. Señala las 1-2 mas frecuentes.</p> <p>① A la plancha (sartén con unas gotas de aceite) ② A la parrilla (grill) ③ Asada (horno) ④ Frita en aceite ⑤ Guisada ⑥ Ns/Nc</p> <p>15. ¿Qué clase de grasa o aceite suele usar en casa para:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Mantequilla</th> <th>Margarina</th> <th>Ac.Oliva</th> <th>Ac.Q.virgen</th> <th>Maiz/Girasol</th> <th>Mezcla Aceites</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALIÑAR</td> <td>①</td> <td>②</td> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤</td> <td>⑥</td> </tr> <tr> <td>COCINAR</td> <td>①</td> <td>②</td> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤</td> <td>⑥</td> </tr> <tr> <td>FREIR</td> <td>①</td> <td>②</td> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤</td> <td>⑥</td> </tr> </tbody> </table> <p>16. ¿Cómo describiría la salud de su hijo/a?</p> <p>① Muy buena ② Buena ③ Regular ④ Mala ⑤ Muy mala ⑥ Ns/Nc</p> <p>17. ¿Qué diría usted sobre la calidad de la dieta de su hijo/a?</p> <p>① Muy buena ② Buena ③ Regular ④ Mala ⑤ Muy mala ⑥ Ns/Nc</p> <p>18. ¿Qué diría usted sobre la cantidad que suele comer su hijo/a?</p> <p>① Come muy poco (deja mucho y/o muchas veces). ② Come poco (deja bastantes veces) ③ Come normal (deja a veces) ④ Come más de lo normal (deja rara vez) ⑤ Come demasiado (no deja nunca, repite) ⑥ Ns/Nc</p> <p>19. ¿Piensa Usted que su hijo/a está...</p> <p>① Muy por debajo de su peso ② Ligeramente por debajo de su peso ③ En su peso correcto ④ Ligeramente por encima de su peso ⑤ Muy por encima de su peso ⑥ Ns/Nc</p>		Mantequilla	Margarina	Ac.Oliva	Ac.Q.virgen	Maiz/Girasol	Mezcla Aceites	ALIÑAR	①	②	③	④	⑤	⑥	COCINAR	①	②	③	④	⑤	⑥	FREIR	①	②	③	④	⑤	⑥
	Lácteos	Carne	Pescado	F & V	Dulces	Pasta/arroz/Leg																																																									
PEQUEÑA	①	①	①	①	①	①																																																									
MEDIANA	②	②	②	②	②	②																																																									
GRANDE	③	③	③	③	③	③																																																									
	comedor escolar	casa																																																													
Comida de medio día	_____ veces/sem.	_____ veces/sem.																																																													
	Mantequilla	Margarina	Ac.Oliva	Ac.Q.virgen	Maiz/Girasol	Mezcla Aceites																																																									
ALIÑAR	①	②	③	④	⑤	⑥																																																									
COCINAR	①	②	③	④	⑤	⑥																																																									
FREIR	①	②	③	④	⑤	⑥																																																									

MEDIO-AMBIENTE ALIMENTARIA

1a. En los últimos 12 meses, si ha cambiado su compra de alimentación (ej. debido a precios, disponibilidad de tiempo o disponibilidad de alimentos) ¿cuáles son los 2 factores más importantes que han influido estos cambios?

No ha cambiado la compra (ir a pregunta 2) _____

Primero factor:

- ① Precio de la alimentación (ej aumentos en precios, o reducción en recursos)
- ② Disponibilidad de la alimentación
- ③ Disponibilidad de tiempo (ej más pre-cocinados, congelados, enlatados)
- ④ Otra (especificar) _____

Segundo factor:

- ① Precio de la alimentación (ej aumentos en precios, o reducción en recursos)
- ② Disponibilidad de la alimentación
- ③ Disponibilidad de tiempo (ej mas pre-cocinadas, congeladas, enlatadas)
- ④ Otra (especificar) _____

1b. ¿Cómo ha cambiado la compra de los siguientes tipos de alimentos para su familia?

Frutas	① Aumentado cantd ② Disminuido cantd ③ Mayor diversidad ④ Menor diversidad ⑤ Ningún cambio
Verduras	① Aumentado cantd ② Disminuido cantd ③ Mayor diversidad ④ Menor diversidad ⑤ Ningún cambio
Pescado	① Aumentado cantd ② Disminuido cantd ③ Mayor diversidad ④ Menor diversidad ⑤ Ningún cambio
Carnes	① Aumentado cantd ② Disminuido cantd ③ Mayor diversidad ④ Menor diversidad ⑤ Ningún cambio
Lácteos	① Aumentado cantd ② Disminuido cantd ③ Mayor diversidad ④ Menor diversidad ⑤ Ningún cambio
Comidas/platos preparadas (pizza, lasaña, etc)	① Aumentado cantd ② Disminuido cantd ③ Mayor diversidad ④ Menor diversidad ⑤ Ningún cambio
Verdura/fruta en conserva/congelada	① Aumentado cantd ② Disminuido cantd ③ Mayor diversidad ④ Menor diversidad ⑤ Ningún cambio
Otro cambio (especificar)	_____

2a. ¿Pide su hijo/a alimentos/bebidas específicos (excluir agua y leche)?

Sí, a menudo (1) ___ Sí a veces (2) ___ Nunca (3) ___ Ns/Nc (9) ___

2b. ¿Cuáles son los 2 ítems que más frecuentemente pide su hijo/a (indicar ranking)?

1. Patatas chips, cortezas o parecidos	① ②	7. Otro alimento (especificar) _____	① ②
2. Hamburguesas o pizzas	① ②	8. Refrescos (colas, fanta etc)	① ②
3. Caramelos, golosinas	① ②	9. Zumos envasados	① ②
4. Yogur o petit suisse	① ②	10. Otra bebida (especificar) _____	① ②
5. Bollería o galletas	① ②	11. Comidas "fast food" ej de McDonalds, etc	① ②
6. Flan, pudín, natilla, helados o similares	① ②		

3. Suele comprar productos enriquecidos o fortificados para su hijo, aparte de los especificados anteriormente (ej leche fortificado, yogur probio, pan/galletas integrales). Por ejemplo, suele comprar algún zumo, caldo, pan, galletas, bollería, papillas, yogur etc con omega 3/DHA, acido fólico u otro nutriente añadido? Sí, a menudo ___ Sí a veces ___ Nunca ___ Ns/Nc ___

Especificar 2 tipos de productos más comunes : (i) _____ (ii) _____

4. Suele comprar verduras y/o frutas ecológicas? Sí, a menudo ___ Sí a veces ___ Nunca ___ Ns/Nc ___

Preguntas sobre consumo de alimentos y bebidas potencialmente con contaminantes (ej. Bisfenol A).

5. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a comidas guardadas en recipientes de plástico (tupperware)?

- ① diariamente
- ② 4-6 veces por semana.
- ③ 2-3 veces por semana.
- ④ 1 vez por semana.
- ⑤ 1-3 veces al mes
- ⑥ Nunca (opasar a pregunta 4) ⑦ Ns/Nc

6. Cuando su hijo come la comida que le prepara en el tupperware u otros recipientes de plástico, antes de consumirla suele:

- ① Calentarla mucho y dejarla enfriar para luego comer.
- ② Calentarla un poquito.
- ③ No la calienta en el recipiente de plástico ④ Ns/Nc

7a. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos enlatados (NO en vidrio o tetrabrick), como conservas de atún u otro pescado/marisco, patés,, maíz, guisantes, aceitunas, sofritos, etc?

- ① diariamente
- ② 4-6 veces por semana.
- ③ 2-3 veces por semana.
- ④ 1 vez por semana.
- ⑤ 1-3 veces al mes

⑧ Nunca (opasar a pregunta 4) ⑨ Ns/Nc

7b. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a bebidas enlatados (NO en vidrio o tetrabrick), como latas de refresco, etc?

- ① diariamente
- ② 4-6 veces por semana.
- ③ 2-3 veces por semana.
- ④ 1 vez por semana.
- ⑤ 1-3 veces al mes
- ⑥ Nunca (opasar a pregunta 4) ⑦ Ns/Nc

8. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos envasados en plásticos, como fiambres, quesos, verduras, etc?

- ① diariamente
- ② 4-6 veces por semana.
- ③ 2-3 veces por semana.
- ④ 1 vez por semana.
- ⑤ 1-3 veces al mes
- ⑥ Nunca (o pasar a pregunta 4) ⑦ Ns/Nc

Utiliza estas categorías de frecuencia de consumo para contestar el cuestionario:

Nunca ó menos de 1 vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por sem	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día
-------------------------------	-------------------	------------------	--------------------	----------------------	-------------------	---------------	-------------------	-------------------

Ejemplos de alimentos (unidades) que puede comer su hijo que no aparecen en el cuestionario [codigo de alimento]:

Lácteos:

Leche desnatada (tazas) [91]

Mousse de chocolate, de yogur o de otros sabores (und comerciales, tazas) [797]

Copa de chocolate y nata (und)

Nata (c/ soperas) [86]

Cuajada (taza pequeña) [117]

Leches en polvo (c/ sopera) [88 entera, 90 desnat]

Carnes, embutidos:

Potro [919]/cabrito[], conejo [205](plato peq)

Beicon[269]/tocino [169](lonchas)

Chopped o chopped de pavo (lonchas)[274-mortadela]

Pescados:

Conservas sardina/sardinilla [212407]o caballa (ej ½ lata)

Pescado en salazón ej bacalao [1025]

Buñuelos ej de bacalao (unidades)

Verduras o legumbres:

Alcachofa (c/ sopera de bota, unidades)[449]

Boniato (unidades)[1209]

Champiñones (c/ sop) [1045=conserva, 469=cruda]

Espárrago (unidades)[409]

Aguacate (unidades) [536]

Frutas:

Otros zumos naturales (tazas, vasos)-indicar tipo

Manzana al horno (unidades) [497]

Compotas de fruta (c/ sop) [634]

Frutas desecadas (ej. higos, albaricoque, pasas)[214301]

Cereales:

Productos sin gluten (c/ sop, plato hondo)

Cuscús (c/ sop) [2]

Tostadas (unidades)

Arroz integral cocinado (c/ sop) [3]

Platos preparados: mussaka,

Bollería/dulces/galletas/postres:

Turrones, churros, polvorones, mazapanes (unidades o dedos)

Melindros (unidades)[55]

Galletas saladas (unidades)[290]

Gofres (unidades)[210502]

Gelatina [214501]

Bebidas:

Horchata (tazas, vasos)[655]

Cereales de bebida tipo EKO en polvo (c/ sop)[652]

* [numeros] corresponden a códigos en la tabla de composición: se puede añadir directamente para identificar los otros ítems.