CUESTIONARIO DIETA –visita a los 7 años

http://www.proyectoinma.org/

RELLENE LA INFORMACION PARA CADA ALIMENTO (Vea las instrucciones al final).

Si tiene cualquier duda al rellenar este cuestionario, contacte con:

Silvia Fochs (sfochs@creal.cat; 696 444 581) - Dania Valvi (dvalvi@creal.cat; 932147325)

*Por favor, piense en la dieta de su hijo/a en el último año y marque con una **(X)** la casilla que más se aproxime a la frecuencia con la que suele comer cada alimento. Indique **cuantas veces como media** se toma la cantidad indicada para el alimento considerando el desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y picoteos, y también las veces que toma el alimento solo y cuando se añade en otros platos. Si no se indica de otra forma, las porciones o platos son de tamaño pequeño-mediano, pero si su hijo/a toma una cantidad mayor o menor, adapte la respuesta subiendo o bajando la frecuencia de uso (**vea ejemplos de ayuda al final**)*

ALIMENTOS (Lácteos, carnes, pescados y derivados)	Nunca ó menos de 1 mes	1-3 por mes	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6 o más día
1. Lácteos enteros: Leche, yogurt y batidos (azucarados, sabores, líquidos) 1 vasito o unidad									
2. Lácteos semi-, desnatados o enriquecidos: Leche, yogurt (1 vasito o unidad)									
3. *Petit suisse*, natillas, flan, helado de crema (unidad , vasito, bola pequeña)									
4. Queso blando, cremoso, semi-, curado, requesón, fresco (una loncha, trozo o ración bocadillo).									
5. Huevo de gallina frito, revuelto, cocido, en tortillas o en otros platos o recetas (unidad)									
6. Pollo o pavo (pieza pequeña, incluida hamburguesas o *nuggets* de pollo)									
7. Ternera, cerdo o cordero: filete, hamburguesa, longaniza, en guisos y pastas (unidad o ración pequeña)									
8. Salchichas, *Frankfurt*s y similares (1 pequeña)									
9. Embutidos, fiambres: Salchichón, chorizo, *fuet*, salami, chóped (ración bocadillo o unidad pequeña)									
10. Jamón serrano o york (una loncha o ración pequeña bocadillo)									
11. Pescado blanco frito o cocinado: merluza, lenguado, dorada (un plato o ración pequeña)									
12. Pescado azul grande: pez espada, atún (filete, plato, porción o filete pequeño)									
13. Pescado azul pequeño-mediano: boquerón, sardina, caballa, salmón (plato o ración pequeña)									
14. Conservas: atún, bonito, sardinas, caballa (lata pequeña)									
15. Calamares, sepia, pulpo, mariscos, berberechos, almejas, mejillones y similares (½ ración o ½ lata)									
16. Derivados de pescado: delicias de pescado, muslitos de mar, palitos de cangrejo (dos unidades)									

ALIMENTOS (verduras, legumbres, frutas)	Nunca ó menos de 1 mes	1-3 por mes	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6 o más día
17. Verdura cruda: lechuga, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria... (un plato o ración pequeña)									
18. Verdura cocinada o en puré: calabaza, berenjena, calabacín, judía verde, espinacas, zanahoria, col, coliflor, brócoli (plato o ración pequeña).									
19. Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas, guisantes (plato o ración pequeña o 4 cuchadas)									
20. Naranjas (1 unidad o exprimida en zumo = 1 vasito)									
21. Otras frutas: manzana, plátano, pera, sandía, melón, kiwi, melocotón, fresas, cerezas (unidad o plato pequeño postre)									
22. Frutos secos: almendras, cacahuetes, pipas girasol, piñones, nueces (1 puñadito o bolsa pequeña)									

ALIMENTOS (pan, dulces, salsas y otros platos)	Nunca ó menos de 1 mes	1-3 por mes	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6 o más día
23. Pan blanco (pieza pequeña para bocadillo, 2 rebanadas de molde o 3-4 palitos o roscos)									
24. Pan integral (pieza pequeña bocadillo o 2 rebanadas de molde)									
25. Cereales desayuno -todo tipo: chocolate, azucarados, integrales (un puñado, 3 cucharadas soperas)									
26. Patatas fritas o cocinadas caseras (guarnición o ración pequeña)									
27. Patatas fritas tipo *McDonald/BurgerKing*, congeladas o bolsita de patatas (1 ración o bolsita pequeña)									
28. Arroz, pasta y maíz cocinado o en ensaladas (1 plato pequeño, 4 cucharadas pequeñas)									
29. Galletas y bollería -donuts, croissants, pasteles, tartas (2 galletas Maria, unidad o porción pequeña)									
30. Galletas y bollería con rellenos de chocolate –*ej. bollicao* (2 galletas; unidad o porción pequeña)									
31. Chocolates, bombones y cremas de chocolate ej. *Nocilla* (unidad pequeña, untada bocadillo o rebanada)									
32. Chocolate en polvo, *Cola-cao* y similares (1 cucharada postre)									
33. Azúcar, miel, mermeladas, caramelos y chucherías (1 cucharada de postre o unidad)									
34. Aceite de oliva añadido en la mesa a ensalada, pan y a platos (1 cucharada sopera)									
35. Otros aceites grasas vegetales (añadido en mesa): girasol, maíz (1 cucharada sopera)									
36. Mantequilla o margarina añadida al pan o comida (1 cucharada de postre, *minibrick* o 2 untadas)									
37. Mayonesa (o *alioli*) en ensaladas y otros platos (1cucharada)									
38. Ketchup (1 cucharada)									
39. Salsa de tomate frito añadida a platos, pastas (2-3 cucharadas)									
40. Sal añadida a los platos en la mesa (1 pizca de salero o pellizco con dos dedos)									
41. Pizza, croquetas, empanadillas y similares (1 ración pequeña o 2 unidades pequeñas)									
42. Refrescos azucarados de cola, naranja o limón (uno pequeño)									
43. Refrescos sin azúcar, bajos en calorías, *light* , de cola, naranja o limón (uno pequeño)									
44. Zumos de frutas envasados (1 vasito o *brick* pequeño)									
45. Agua del grifo (un vasito)									
46. Agua embotellada (un vasito)									

USO DE SUPLEMENTOS/VITAMINAS ***(si su hijo/a no toma suplementos pase a la siguiente sección)***

1. Durante el último año, ¿ha tomado su hijo/a suplementos de vitaminas o minerales?									
	Nombre comercial y presentación	Dosis semanal (dosis/sem.)	Cuantos meses ha tomado en el año ①menos de 1 mes ② de 1 a 3 meses ③ 4-6 meses ④ 7-9 meses ⑤10-12 meses					¿Sigue tomándolo? (marque un círculo)	
a. Preparados de Calcio/ Vitamina D	_____	_____	①	②	③	④	⑤	|__| Si	|__| No
b. Preparados de hierro	_____	_____	①	②	③	④	⑤	|__| Si	|__| No
c. Multivitaminas	_____	_____	①	②	③	④	⑤	|__| Si	|__| No
d. Otros suplementos	_____	_____	①	②	③	④	⑤	|__| Si	|__| No
Especificar marca o tipo	_____	_____	①	②	③	④	⑤	|__| Si	|__| No

Ejemplo: si el año pasado su hijo/a tomó durante 6 meses, 1 cucharada al día de un multivitamínico que ya no toma ni recuerda el nombre, debería poner:

c. Multivitaminas	No recuerdo	7 cu/sem	①	②	③ X	④	⑤	|__| Si	| X | No

PREGUNTAS SOBRE HÁBITOS DIETÉTICOS

1. ¿Ha seguido su hijo/a algún tipo de dieta el último año?	☐ No *(si responde No pasar a preg.3)* ☐ Si ☐ No sabe/no contesta
2. ¿Podría indicar el motivo de seguir esta dieta?	☐ Para controlar su sobrepeso ☐ Para controlar su bajo peso ☐ Por razones médicas o de otro tipo (*por favor especificar*): _____
3. ¿Ha acudido su hijo/a al comedor escolar este año?	☐ No acude *(si no acude, pasar a pregunta 5)* ☐ Menos que 1 vez por semana ☐ 1-3 veces por semana ☐ 4-5 veces por semana ☐ No sabe/No contesta
4. ¿Conoce el menú que su hijo/a come habitualmente en el comedor escolar?	☐ No ☐ Sí, se lo pregunto a mi hijo/a ☐ Sí, lo pregunto a los responsables del comedor escolar ☐ Sí, me envían el menú escolar periódicamente ☐ No sabe /No contesta
5. ¿Quién ha completado el cuestionario?	☐ Madre ☐ Padre ☐ Otra persona (*por favor especificar*):_____ ☐ Entrevistadora de INMA

POR FAVOR REVISE BIEN SI COMPLETÓ LA INFORMACIÓN PARA CADA ALIMENTO

Si tiene cualquier duda al rellenar este cuestionario, contacte con: Silvia Fochs (sfochs@creal.cat; 696 444 581)

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Por favor, no rellenar esta sección (se rellena por el entrevistador):

IDNUM | __ | __ | __ | __ | __ | __ |

Valoración sobre la calidad de información: |__| 1. Mala |__| 2. Regular |__| 3. Buena

Observaciones: _____

INSTRUCCIONES Y EJEMPLOS DE AYUDA PARA EL CUESTIONARIO ALIMENTARIO

Tenga en cuenta que se pregunta por la **FRECUENCIA media de consumo de alimentos a lo largo del año** previo a la entrevista. Es decir, cuántas veces como media su hijo/a ha comido cada la cantidad señalada para cada alimento al mes, a la semana o al día. Debe marcar todos los alimentos, incluso si no lo come, debiendo marcar entonces la primera casilla "nunca o menos de una vez al 1 mes".

Debe considerar tanto el consumo del alimento aislado y cuando lo come o añade a otros platos. Por ejemplo, si su hijo/a come verdura cruda cada DÍA, deberá marcar la casilla 1 por día, "1 día":

	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
17. Verdura cruda: lechuga, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria. (1 plato o ración pequeña)						X			

Pero si lo toma **dos veces a la semana** (o por ejemplo si toma media ensalada al día) deberá marcar la opción "2-4 sem.":

	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
17. Verdura cruda: lechuga, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria. (1 plato o ración pequeña)				X					

Algunos alimentos se toman a veces como **ingredientes** o dentro de otros platos o recetas, por ejemplo los **Huevos**. Considere cuando se consume solo (ej. frito o cocido) y cuando se come en otros platos (ej. tortilla, revueltos). Por ejemplo, si come una tortilla de 2 huevos cada 2 días, deberá señalar "1 por día"

	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
5. Huevo de gallina frito, revuelto, cocido, en tortillas o en otros platos o recetas (unidad)						X			

Tenga en cuenta que algunos grupos de alimentos incluyen alimentos de uso común. Por ejemplo, las **hamburguesas** y **longanizas** están incluidas dentro de las carnes. Por tanto debe tener en cuenta el consumo total de carne sumando todos los tipos en plato único (por ejemplo, filete, hamburguesa) o en platos mixtos con pastas, paella, guisos, etc. Por ejemplo, si su hijo suele comer a la semana 1 filete de ternera + 1 filete de lomo de cerdo + 1 hamburguesa + 2 longanizas + 1 plato de pasta con carne (ej. canelones), debe sumar todo y marcar la casilla "5-6 por semana".

	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
7. Ternera, cerdo o cordero: filete, hamburguesa, longaniza, en guiso, pasta (unidad, ración pequeña)						X			

- La **paella** se considera dentro del arroz cocinado. Los canelones o como parte de pastas y carnes.
- Para responder al consumo de **aceite** o de **salsas** debe considerar cuando lo añade en alimentos como tostadas, ensaladas, si moja varias migas de pan en huevo frito o carne servida con algo de aceite (=1 cucharada) o a las patatas fritas, si se suele poner kétchup, mayonesa. No debe poner el aceite de otros platos cocinados que ya lo incorporan en su receta.

Respecto a las cantidades, son de tipo **pequeño-mediano** a no ser que se indique de otra forma. Si su hijo/a toma una porción mayor o tamaño doble deberá subir una frecuencia de consumo, marcando con una "X" solamente una opción.

Al final de cada entrevista se intentará hacer una revisión in situ para evitar olvidos, espacios en blancos y procurar la máxima congruencia de los datos señalados en el CFA. En este sentido es importante ver la congruencia de algunas respuestas teniendo en cuenta que al día se completan al menos dos comidas principales, y por tanto, alimentos como carnes, pescados, verduras, pasta, arroz, etc. deberían aparecer como media consumidos en la comida principal y/o en la cena una vez al día.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN