

## 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 consuma un alimento deberá marcar ①. 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 último 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/anchovas, 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

<b>III. VERDURAS, LEGUMBRES.</b>	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
<b>IV. FRUTAS</b>	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, cacahuetes, piñones, avellanas (1 platito o bolsita, 30g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
<b>V. PAN, CEREALES Y SIMILARES</b>	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 cáctup (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

¿Consume 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