

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA Nº 3

IDNUM | | | | |

Estimada Sra., esta parte de la encuesta es para conocer la dieta que ha seguido su hijo/a a lo largo de todo el último año. Con ello tratamos de averiguar el papel que puede jugar la dieta en relación a su crecimiento y desarrollo. Sus respuestas serán muy útiles, y por ello, le agradecemos sinceramente que preste su máxima atención y colaboración. 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 este en este año 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)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
2. Leche semi-desnatada (1 vaso, 200cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
3. Leche desnatada (1 vaso, 200cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
4. Leche energía y crecimiento (1 vaso, 200cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
5. Leche enriquecida con calcio (1 vaso, 200cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
6. Leche enriquecida con Vitamina A + D (1 vaso, 200cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
7. Leche condensada (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8. Yogur entero (uno, 125 gramos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9. Yogur desnatado (uno, 125 gramos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
10. Batidos de leche o bebidas lácteas tipo <i>Dan-up</i> (Una botellita pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
11. Petit suisse (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
12. Requesón, queso blanco o fresco (una porción o ración, 30 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
13. Queso curado, semicurado, o cremoso (un trozo, 30 gramos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
14. Crema o nata montada (1 cucharada, 7,5 gramos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
15. Natillas, flan, puding (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
16. 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
17. Huevos de gallina (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
18. Pollo CON piel (1 plato mediano o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
19. Pollo SIN piel (1 plato mediano o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
20. Carne de ternera, cerdo, cordero como plato principal (1 plato mediano o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
21. Hígado de ternera, cerdo, pollo (1 plato, ración o pieza mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22. Embutidos: jamón, salchichón, salami, mortadela, (1 ración de unos 50 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
23. Salchichas y similares (2 pequeñas o una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
24. Patés, foie-gras (media ración, 25 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
25. Hamburguesa (una mediana, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
26. Tocino, beicon, panceta (2 tiras o lonchas, 50 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
27. Pescado frito o rebozado variado (1 plato mediano o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
28. Pescado hervido o plancha BLANCO: merluza, lenguado, dorada (1 plato o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
29. Pescado hervido o plancha AZUL: atún, emperador, bonito, boquerón, salmón (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
30. Una lata pequeña de conserva de atún, bonito, sardina o caballa en aceite	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
31. Almejas, mejillones, berberechos (1 ración o lata pequeña, 50 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
32. Calamares, chipirones, sepia, choco, pulpo (1 ración pequeña, 50 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
33. Marisco: gambas, cangrejo, langostino, langosta (1 ración pequeña 50 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

Si no se especifica, los platos para carne, pescado, verdura, legumbres o frutas son de tamaño pequeño-mediano

Para alimentos que se consumen por temporadas (ej. frutas, helados), calcular el consumo medio para todo el año. Por ejemplo, si para un alimento como la sandía o el melón se comen 2 tajadas diarias durante todo el verano (3 meses), entonces el consumo medio al año de una tajada se marcaría en la casilla 4 "2-4 por sem"

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+
34. Espinacas o acelgas cocinadas (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
35. Col, coliflor, brócolis cocinadas (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
36. Lechuga, endibias, escarola (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
37. Tomate (uno mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
38. Zanahoria (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
39. Calabaza cocinada (ej plato de puré pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
40. Judías verdes cocinadas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
41. Berenjenas, calabacín, pepino (uno mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
42. Maíz hervido (mazorca o lata pequeña, 82 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43. Legumbres: lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas (1 plato)	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+
44. Naranjas, mandarinas (Una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
45. Zumo de naranja natural (un vaso pequeño, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46. Plátano (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
47. Manzana, pera (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48. Melocotón, nectarina, albaricoque (uno mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
49. Sandía, melón (1 tajada mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
50. Uvas (un racimo mediano o plato de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
51. Fresas (plato pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
52. Cerezas, ciruelas, higos-brevas frescos (plato pequeño o dos unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
53. Kiwi (una unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
54. Fruta en almíbar: melocotón, piña, pera (2 mitades o rodajas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
55. Aceitunas (un platito o tapa de unas 15 unidades pequeñas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
56. Frutos secos: almendras, cacahuetes, 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+
57. Pan blanco (Una pieza pequeña o 3 rodajas de pan de molde, 60 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
58. Pan integral (Pieza pequeña o 3 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
59. Cereales desayuno (30 g en seco)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
60. Patatas fritas (1 ración o plato, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
61. Patatas cocidas, asadas (1 patata mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
62. Bolsa de patatas fritas (1 bolsa pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
63. Bolsa de cortezas de maíz, conos y similares -chips, doritos- (1 bolsa pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
64. Arroz cocinado (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
65. Pastas: espaguetis, fideos, macarrones y similares (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
66. Pizza (1 porción o ración, 200 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
VI. BOLLERÍA 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+
67. Galletas tipo María (1 galleta)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
68. Galletas con chocolate (1 galleta doble)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
69. Magdalenas o bizcochos comerciales (uno mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
70. Croissant, ensaimada, donuts u otra bollería comercial sin relleno (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
71. Bollicao u otra bollería comercial con relleno de crema o chocolate (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
72. Bollería o repostería casera o panadería tradicional (una unidad mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
73. Pasteles, tarta (unidad o trozo mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
74. Chocolate, bombones y similares (1 barrita o 2 bombones, 30 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
75. Chocolate en polvo, <i>Cola-cao</i> y similares (1 cucharada colmada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

VII. ACEITES Y GRASAS

	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
76. Aceite de oliva añadido en la mesa a ensalada, pan y a platos (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
77. Otros aceites vegetales (ídem): girasol, maíz, soja (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
78. Mantequilla añadida al pan o comida (1 cucharada o untada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
80. Margarina añadida al pan/comida (1 untada) <i>marca</i> _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

VIII. 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
81. Refrescos normales de cola, naranja, limón (ej. coca-cola, fanta) (Uno, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
82. Refrescos sin azúcar cola, naranja, limón (ej. coca-cola o pepsi light) (Uno, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
83. Agua del grifo (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
84. Agua embotellada sin gas (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
85. Agua embotellada con gas (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
86. Zumo de frutas envasado (1 vaso o envase tipo brick pequeño, 200cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
87. Croquetas de pollo, jamón (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
88. Croquetas, palitos o delicias de pescado fritos (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
89. Sopa, crema o puré de verduras (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
90. Mayonesa (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
91. Salsa de tomate (media taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
92. Ketchup ó catchup (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
93. Sal añadida a los platos en la mesa (1 pizca del salero o pellizco con dos dedos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
94. Caramelos y otras chucherías (2 ó 3 unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
95. Mermeladas, miel (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
96. Azúcar (ej. en la leche, postres, etc.) (1 cucharadita)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

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

----- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

SUPLEMENTOS Y OTROS HÁBITOS DIETÉTICOS

1. Durante los <u>2 últimos años</u> , ¿ha tomado suplementos de vitaminas o minerales?	Marca y presentación	Dosis semanal (unidad/sem)
a. Preparados de Calcio ① No ② Estacionalmente (3-6meses) ③ Regularmente	-----	-----
b. Suplementos ricos en fibra 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	-----	-----

2. ¿Ha seguido su hijo/a algún tipo de dieta en el último año?
(Si responde **NO** pasar a pregunta 4)

① No ② Sí ③ No sabe/No contesta

3. ¿Podría indicar el motivo de seguir esta dieta? *Puede marcar más de una respuesta*

- ① para controlar su peso
- ② por razones médicas

¿cual? -----

4. ¿Con qué frecuencia come comidas fritas?

- 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

5. ¿Cuándo come carne, cómo de hecha le gusta comerla?

- ① No come carne (*pasar a pregunta 9*)
- ② Cruda
- ③ Poco hecha
- ④ Hecha
- ⑤ Muy hecha. ⑥ Ns/Nc

6. ¿Cuándo come carne, qué hace Vd. con la grasa visible?

- ① La quita toda.
- ② Quita la mayoría.
- ③ Quita un poco.
- ④ No quita nada. ⑥ Ns/Nc

7. ¿Cómo suele comer la carne

_____ Veces al _____

Nunca Mes Semana Día Ns/Nc

a. A la plancha	___	___	___	___	___
b. A la parrilla (grill)	___	___	___	___	___
c. Asada (horno)	___	___	___	___	___
d. Frita en aceite	___	___	___	___	___
e. Guisada	___	___	___	___	___

8. ¿Qué clase de grasa o aceite suele usar para:

Mantequilla Margarina Ac oliva AcO.virgen Maiz/Girasol Mezcla

Aceites	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ALIÑAR	___	___	___	___	___	___
COCINAR	___	___	___	___	___	___
FREIR	___	___	___	___	___	___

9. ¿Ha acudido su hijo al comedor escolar en el último año?

① Nunca ② <1 vez/sem ③ 1-3 veces/sem ④ 4-5 veces/sem ⑤ Ns/Nc

10. Habitualmente, ¿cuántas veces a la semana...

- ① Desayuna | ___ | veces/sem ④ Merienda | ___ | veces/sem
- ② Almuerzo | ___ | veces/sem ⑤ Cena | ___ | veces/sem
- ③ Come | ___ | veces/sem ⑥ "Pica algo" | ___ | veces/sem

ACTIVIDAD FISICA Y EJERCICIO DEL NIÑO/A (referida al último año)

1. En los últimos 12 meses, ¿podría indicarme Vd. cuántas horas al día suele dormir su hijo/a, incluida la siesta?

_____ horas

2. ¿Cuántos minutos de siesta suele dormir al día?

_____ min.

3. ¿Cuántas horas ve su hijo/a la televisión a la semana?
(ajustar al número entero más cercano)

_____ horas

4. ¿Cuánto tiempo camina o hace bicicleta al día?

- ① Casi nunca
- ② Menos de 20 minutos al día
- ③ 20-40 minutos al día
- ④ 40-60 minutos al día
- ⑤ Entre 1 y 1 hora y media al día
- ⑥ Más de 1 hora y media al día

5. En su tiempo libre incluidas las actividades extraescolares deportivas, ¿cuánto tiempo dedica a hacer ejercicios o deportes?

- ① Menos de 1/2 hora al día
- ② ½ a 1 hora / día
- ③ 1 hora / día
- ④ 2 horas / día
- ⑤ 3 horas / día
- ⑥ 4 o más horas / día

6. En su tiempo libre, ¿cuánto tiempo dedica a ver televisión, videos, juegos sedentarios, leer o a jugar con el ordenador?

- ① Menos de 1 hora al día
- ② 1 hora / día
- ③ 2 horas / día
- ④ 3 horas / día
- ⑤ 4 horas / día
- ⑥ 5 horas / día
- ⑦ 6 o más horas / día

7. Globalmente, considerando toda su actividad física (AF): ¿cómo considera Vd. a su hijo/a?

- ① **Sedentario/a:** sentado casi siempre, sin práctica de AF o deportes, bajo cuidados.
- ② **Poco activo/a:** actividades sentadas, escasa AF o deportes
- ③ **Moderadamente activo/a:** poco tiempo sentado, ligera AF o deportes.
- ④ **Bastante activo/a:** casi siempre de pie, frecuente AF o deportes.
- ⑤ **Muy activo/a:** siempre de pie/moviéndose, intensa AF o deportes a diario)
- ⑥ No sabe / no contesta

(Se asume una asistencia media de 5 a 6 horas/día al colegio)