

Fecha correspondiente a la ingesta de alimentos  
(debe de corresponder al día anterior a la visita en la clínica)

\_\_/\_\_/\_\_

### CUESTIONARIO CONSUMO DE ALIMENTOS 24 HORAS

**Durante el día anterior a la recogida de la muestra de orina, ¿su hijo/a ha consumido alguno de los siguientes alimentos? (Si responde No pasar a la siguiente línea. Donde hay un recuadro gris no procede preguntar)**

	No	Si	¿Cuántos?	¿Procedente de agricultura ecológica?		¿Con piel?	
<i>Consumo de Frutas</i>							
<b>Cítricos</b> (1 ración corresponde a 1 naranja o a 2 mandarinas)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No		
<b>Manzanas</b> (1 ración corresponde a 1 manzana)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 más raciones	Sí	No	Sí	No
<b>Melocotones</b> (1 ración corresponde a 1 melocotón)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No	Sí	No
<b>Pera</b> (1 ración corresponde a 1 pera)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No	Sí	No
<b>Plátano</b> (1 ración corresponde a 1 plátano)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No		
<b>Uva</b> (1 ración corresponde 10 granos)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No	Sí	No
<b>Fresas</b> (1 ración corresponde 3 fresas)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No		
<b>Sandía o melón</b> (1 ración corresponde a una rodaja)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No		
<b>Cerezas</b> (1 ración corresponde a 15 cerezas)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No		
<b>Kivi</b> (1 ración corresponde a un kivi)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No		
<b>Zumo envasado</b> (no importa de qué sea) (1 ración corresponde a un vaso de 200mL)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No		
<b>Otra fruta</b> (indicar cual y la ración)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 o más raciones	Sí	No		

Consumo de verduras							
	No	Si	¿Cuántos?	¿Procedente de agricultura ecológica?		¿Con piel?	
				Sí	No	Sí	No
<b>Lechuga</b> (una ración corresponde a un plato o ración pequeña)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No		
<b>Tomate</b> (una ración corresponde a un tomate mediano)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No	Sí	No
<b>Zanahoria</b> (una ración corresponde a una zanahoria mediana)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No	Sí	No
<b>Pepino</b> (una ración corresponde a un pepino)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No	Sí	No
<b>Espinacas o acelgas</b> (una ración corresponde a un plato o ración pequeña)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No		
<b>Patata</b> (una ración corresponde a una patata mediana)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No	Sí	No
<b>Pimientos</b> (una ración corresponde a medio pimiento)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No		
<b>Cebollas</b> (una ración corresponde a media cebolla)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No		
<b>Judías verdes</b> (una ración corresponde a 10 judías)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No		
<b>Otras verduras</b> (Indicar cual y la ración)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No		
<b>Otras verduras</b> (Indicar cual y la ración)			a. ½ ración b. 1 ración c. 2 raciones d. 3 raciones o más raciones	Sí	No		

- La fruta incluye los zumos naturales hechos en casa. Ejemplo: si se ha utilizado dos naranjas para hacer un zumo en casa habría que anotar 2 unidades.
- Una ensalada en medio para picar toda la familia corresponde a media ración de lechuga o tomate
- Una ensalada en el plato de acompañamiento corresponde a una ración de lechuga o tomate
- Un hervido corresponde a media ración de zanahoria, media de patata o media de espinacas

**¿La comida y/o bebida de su hijo ha sido calentada en recipientes de plástico en el microondas?**

- 0 No
- 1 Sí, una vez
- 2 Sí, dos veces
- 3 Sí, más de dos veces

**¿Ha bebido su hijo agua en botella de plástico durante las últimas 24 horas?**

- 0. No
- 1. Sí