

Pegar aquí etiqueta de  
identificación



Infancia y Medio Ambiente

## Cuestionario de Frecuencia Alimentaria

(CFA / new)

Estimada Sra., esta parte de la encuesta es para conocer la dieta que ha seguido durante todo su embarazo. Con ello tratamos de averiguar el papel que juega la dieta en relación al desarrollo de su embarazo y su futuro hijo. Sus respuestas serán muy útiles, y por ello, le rogamos preste su máxima atención y colaboración.

# CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA Nº 2

IDNUM | | | | |

Para cada alimento, señalar cuantas veces como media ha tomado la cantidad que se indica durante el embarazo. Debe tener en cuenta el consumo del 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) y cuando lo toma añadido o mezclado con otros platos. Si ha comido una tortilla de 2 huevos cada 2 días, deberá marcar "1 por día". No debe considerar huevo de 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+
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 condensada (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
5. Nata o crema de leche (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
6. Yogur entero (uno, 125 gramos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
7. Yogur desnatado (uno, 125 gramos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8. Requesón, queso blanco o fresco (una porción o ración, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9. Queso curado, semi-curado, o cremoso (un trozo, 50 gramos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
10. Natillas, flan, puding (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
11. 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+
12. Huevos de gallina (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
13. Pollo CON piel (1 plato mediano o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
14. Pollo/pavo SIN piel (1 plato mediano o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
15. Carne de ternera, cerdo, cordero como plato principal (1 plato mediano o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
<i>A-casi nunca, B-alguna vez, C-mitad, D-mayor parte, E-casi siempre F-otra (especificar)</i>									
15a. % carne de ternera: A B C D E F _____									
15b. % carne de cerdo A B C D E F _____									
15c. % carne de cordero A B C D E F _____									
16. Carne de caza: conejo, codorniz, pato (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
17. Hígado de ternera, cerdo, pollo (1 plato, ración o pieza mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
18. Vísceras: callos, sesos, mollejas ( 1 ración, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
19. Embutidos: jamón, (1 ración de unos 50 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
19a. % jamon cocido (de york o similar): A B C D E F(especificar) _____									
19b. % jamon ahumado/curado: A B C D E F(especificar) _____									
20. Salchichas y similares (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
20a. % seco/semi-seco curado (ej. salami, salchichón, fuet) : A B C D E F(especificar)									
20b. % cocidos (p.ej mortadela) : A B C D E F(especificar) _____									
20c. % frescos/no curados (p.ej. butifarra) : A B C D E F(especificar) _____									
20d. % Frankfurt/hot dog: A B C D E F(especificar) _____									
21. Patés, foie-gras (media ración, 50 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22a. Hamburguesas/albondigas de cerdo/mixto (una mediana/3-4, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22b. Hamburguesas/albondigas de ternera (una mediana/3-4, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
23. Tocino, beicon, panceta (2 tiras o lonchas, 50 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
25. Pescado BLANCO (fresco/cong): merluza, lenguado, dorada (plato o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
26. Pescado AZUL (fresco/cong >grasa): atún, bonito, salmón, caballa, salmonete, arenque	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
27. OTROS pescados AZULES (fresco/congelado <grasa): ej. emperador, sardinas, boquerón/ anchoas	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
28. Una lata pequeña de conserva de atún o bonito en aceite	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
29. Una lata pequeña de conserva de sardinas o caballa en aceite	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
30. Pescados en salazón y/o ahumados: anchoas, bacalao, salmón (media ración, 50g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
31. Almejas, mejillones, ostras (1 ración, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
32. Calamares, chipirones, sepia, choco, pulpo (1 ración o plato, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
33. Marisco: gambas, cangrejo, langostino, langosta (1 ración 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

No olvidar marcar todas las casillas

## IIA. PLATOS MEZCLADOS DE CARNE O PESCADO

	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
92. Croquetas de pollo, jamón (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
93. Croquetas, palitos o delicias de pescado fritos (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
103. Bocadillos de shawarma, doner o similar	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
104. Otros platos preparados (p.ej. canelones, pizzas, lasañas/ pasteles de carne, lasañas/pasteles de verduras, lasañas/pasteles de atún) (especificar) _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

## ¿Con qué frecuencia come las carnes cocinadas de las siguientes maneras?

## ¿Cómo toma normalmente de hecho las carnes respecto a las fotos?

[marcar 1: < menos, = igual, > más vs. foto]

IIB. COCCION DE CARNES, PESCADO	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte del tiempo	Siempre	¿Cómo toma normalmente de hecho las carnes respecto a las fotos?								
						Foto A	Foto B	Foto C						
<b>Pollo CON piel</b>						<	=	>	<	=	>	<	=	>
i. A la plancha o sartén	①	②	③	④	⑤									
ii. Frito (en mucho aceite)	①	②	③	④	⑤									
iii. Rebozado, empanado o enharinado y frito	①	②	③	④	⑤									
iv. Al horno o al ast/asado	①	②	③	④	⑤									
v. A la brasa/parilla/barbacoa (contacto con fuego)	①	②	③	④	⑤									
vi. Guisado/estofado, hervido, cocido	①	②	③	④	⑤									
vii. Otro (especificar) _____	①	②	③	④	⑤									
<b>Pollo/pavo SIN piel</b>						<	=	>	<	=	>	<	=	>
i. A la plancha o sartén	①	②	③	④	⑤									
ii. Frito (en mucho aceite)	①	②	③	④	⑤									
iii. Rebozado, empanado o enharinado y frito	①	②	③	④	⑤									
iv. Al horno o al ast/asado	①	②	③	④	⑤									
v. A la brasa/parilla/barbacoa (contacto con fuego)	①	②	③	④	⑤									
vi. Guisado/estofado, hervido, cocido	①	②	③	④	⑤									
vii. Otro (especificar) _____	①	②	③	④	⑤									
<b>Carne de ternera (bistek etc)</b>						<	=	>	<	=	>	<	=	>
i. A la plancha o sartén	①	②	③	④	⑤									
ii. Frito (en mucho aceite)	①	②	③	④	⑤									
iii. Rebozado, empanado o enharinado y frito	①	②	③	④	⑤									
iv. Al horno o al ast/asado	①	②	③	④	⑤									
v. A la brasa/parilla/barbacoa (contacto con fuego)	①	②	③	④	⑤									
vi. Guisado/estofado, hervido, cocido	①	②	③	④	⑤									
vii. Otro (especificar) _____	①	②	③	④	⑤									
<b>Carne de cerdo (chuletas etc)</b>						<	=	>	<	=	>	<	=	>
i. A la plancha o sartén	①	②	③	④	⑤									
ii. Frito (en mucho aceite)	①	②	③	④	⑤									
iii. Rebozado, empanado o enharinado y frito	①	②	③	④	⑤									
iv. Al horno o al ast/asado	①	②	③	④	⑤									
v. A la brasa/parilla/barbacoa (contacto con fuego)	①	②	③	④	⑤									
vi. Guisado/estofado, hervido, cocido	①	②	③	④	⑤									
vii. Otro (especificar) _____	①	②	③	④	⑤									
<b>Carne de cordero (chuletas etc)</b>						<	=	>	<	=	>	<	=	>
i. A la plancha o sartén	①	②	③	④	⑤									
ii. Frito (en mucho aceite)	①	②	③	④	⑤									
iii. Rebozado, empanado o enharinado y frito	①	②	③	④	⑤									
iv. Al horno o al ast/asado	①	②	③	④	⑤									
v. A la brasa/parilla/barbacoa (contacto con fuego)	①	②	③	④	⑤									
vi. Guisado/estofado, hervido, cocido	①	②	③	④	⑤									
vii. Otro (especificar) _____	①	②	③	④	⑤									

No olvidar marcar todas las casillas

IIB. COCCION DE CARNES, PESCADO	¿Con qué frecuencia come las carnes cocinados de las siguientes maneras?					¿Cómo toma normalmente de hecho las siguientes carnes o el pescado?			
	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte del tiempo	Siempre	Poco hecho	Medio hecho	Hecho	Muy hecho/ quemado
<b>Salchichas frescas</b>									
i. A la plancha o sartén	①	②	③	④	⑤				
ii. Frito (en mucho aceite)	①	②	③	④	⑤				
iii. Rebozado, empanado o enharinado y frito	①	②	③	④	⑤				
iv. Al horno o al ast/asado	①	②	③	④	⑤				
v. A la brasa/parilla/barbacoa (contacto con fuego)	①	②	③	④	⑤				
vi. Guisado/estofado, hervido, cocido	①	②	③	④	⑤				
vii. Otro (especificar) _____	①	②	③	④	⑤				
<b>Hamburguesas</b>									
i. A la plancha o sartén	①	②	③	④	⑤				
ii. Frito (en mucho aceite)	①	②	③	④	⑤				
iii. Rebozado, empanado o enharinado y frito	①	②	③	④	⑤				
iv. Al horno o al ast/asado	①	②	③	④	⑤				
v. A la brasa/parilla/barbacoa (contacto con fuego)	①	②	③	④	⑤				
vi. Guisado/estofado, hervido, cocido	①	②	③	④	⑤				
vii. Otro (especificar) _____	①	②	③	④	⑤				
<b>Pescado fresco/congelado AZUL</b>									
i. A la plancha o sartén	①	②	③	④	⑤				
ii. Frito (en mucho aceite)	①	②	③	④	⑤				
iii. Rebozado, empanado o enharinado y frito	①	②	③	④	⑤				
iv. Al horno o al ast/asado	①	②	③	④	⑤				
v. A la brasa/parilla/barbacoa (contacto con fuego)	①	②	③	④	⑤				
vi. Guisado/estofado, hervido, cocido	①	②	③	④	⑤				
vii. Otro (especificar) _____	①	②	③	④	⑤				
<b>Pescado fresco/congelado BLANCO</b>									
i. A la plancha o sartén	①	②	③	④	⑤				
ii. Frito (en mucho aceite)	①	②	③	④	⑤				
iii. Rebozado, empanado o enharinado y frito	①	②	③	④	⑤				
iv. Al horno o al ast/asado	①	②	③	④	⑤				
v. A la brasa/parilla/barbacoa (contacto con fuego)	①	②	③	④	⑤				
vi. Guisado/estofado, hervido, cocido	①	②	③	④	⑤				
vii. Otro (especificar) _____	①	②	③	④	⑤				
¿Después de cocinar la carne, suele usar los restos/el líquido en el sartén para preparar salsas?	① Nunca o < de una vez al mes	② Una vez al mes	③ 2-3 veces al mes	④ 1 vez a la semana	⑤ 2+ veces a la semana	⑥ Ns/Nc			
¿Cómo de frecuente come lo tostado o quemado de la <u>carne</u> ?	① Nunca o < de una vez al mes	② Una vez al mes	③ 2-3 veces al mes	④ 1 vez a la semana	⑤ 2+ veces a la semana	⑥ Ns/Nc			
¿Cómo de frecuente come la parte tostada del <u>pescado</u> ?	① Nunca o < de una vez al mes	② Una vez al mes	③ 2-3 veces al mes	④ 1 vez a la semana	⑤ 2+ veces a la semana	⑥ Ns/Nc			
¿Qué hace Vd. con la grasa visible, cuando come carne?	① La quita toda.	② Quita mayoría.	③ Quita un poco.	④ No quita nada	⑤ Ns/Nc				

**No olvidar marcar todas las casillas**

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+ por día
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. Cebolla (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
39. Zanahoria, calabaza (una o plato 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, calabacines, pepinos (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
42. Pimientos (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43. Alcachofas (una ración o plato mediano, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
44. Espárragos (una ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
45. Maíz hervido (plato o lata pequeña, 82 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
91. Sopa o puré de verduras (un plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46. Legumbres: lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas, habas (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46a. Otra verdura (especificar) (p.ej. nabos, remolacha, guisantes, col rojo, puerros)	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+ por día
47. Naranjas, mandarinas (Una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48. Zumo de naranja natural (un vaso pequeño, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48b. Zumo de otra fruta natural (un vaso pequeño, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
49. Plátano (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
50a. Manzana (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
50b. Pera (una mediana) : 4mcg vs 12 mcg	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
51. Melocotón, nectarina, albaricoque (uno mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
52. Sandía, melón (1 tajada o cala, mediana)?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
53. Uvas (un racimo mediano o plato de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
54. Prunas, ciruelas frescas/secas (una, 37 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
55. Kiwi (una unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
55a. Otra fruta fresca (p.ej. limon, pomelo, aguacate) (especificar) _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
55b. Otra fruta fresca en temporada (p. ej. piña, cereza, mango, chirimoya, kaki, frambuesa, fresa, higo, papaya) (especificar) _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
55c. Frutas en almibar (melocotón, piña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
56. Aceitunas (un platito o tapa de unas 15 unidades pequeñas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
57. Frutos secos: almendras, cacahuets, 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+ por día
58. Pan blanco (Una pieza pequeña o 3 rodajas de pan de molde, 60 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
59. Pan integral (Pieza pequeña o 3 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
<i>A-casi nunca, B-alguna vez, C-mitad, D-mayor parte, E-casi siempre F-otra (espec)</i>									
59a. Con que frecuencia se come tostada el pan? A B C D E F(espec) _____									
59b. Suele quitar el quemado del pan? Si No									
59c. Tostadas o similares	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
60. Cereales desayuno (30 g en seco)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
60b. % cereales desayuno integrales: A B C D E F(especificar) _____									
60c. Marca habitual de cereales de desayuno (especificar): _____									
61. Patatas fritas (1 ración o plato, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
62. Patatas cocidas, asadas (1 patata mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
62b. Platos preparados de patatas con mahonesa o salsas (ensalada rusa o parecidos)	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

**No olvidar marcar todas las casillas**

VI. 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
67. 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
68. Otros aceites vegetales (idem): girasol, maíz, soja (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
69. Margarina añadida al pan o la comida (1 cucharada o untada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
70. Mantequilla añadida al pan o la comida (1 cucharada o untada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
VII. DULCES, APERITIVOS Y MISCELANEAS - GALLETAS Y BOLLERIA, SALSAS Y ESPECIES, AZUCARES, SNACKS	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
71. Galletas tipo María (1 galleta) <i>A-casi nunca, B-alguna vez, C-mitad, D-mayor parte, E-casi siempre F-otra (espec)</i>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
71b. % galletas integrales: A B C D E F(especificar) _____									
72. Galletas con chocolate (1 galleta doble)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
73. Bollería: croissant, donut, magdalena, bizcocho, tarta o similar (uno o porción)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
74. Chocolate, bombones y similares (1 barrita o 2 bombones)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
75. Chocolate en polvo, cola-caó y similares (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
94. Mayonesa (1 cucharada) <i>94b. Suele comer mayonesa "light"? Si ____ No ____</i>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
95. Salsa de tomate (media taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
96. Ketchup ó catchup (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
97. 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
98. Ajo (1 diente)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
99. Mermeladas, miel (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
100. Azúcar (ej. en el café, postres, etc.) (1 cucharadita)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
63. Bolsa de patatas fritas (1 bolsa pequeña, 25-30 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
63b. Palomitas (1 bolsa pequeña, 25-30 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

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

105 _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
106 _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

VIII. BEBIDAS	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. Vino tinto (1 vaso, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
77. Vino blanco o rosado (1 vaso, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
78. Jerez, vinos secos, vermú (copa, 50 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
79. Cerveza (una caña o botellín 1/5, 200 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
80. Cerveza sin alcohol (una caña o botellín 1/5, 200 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
81. Licores (20-25°): de frutas (manzana), de crema (Catalana, Bayleys) (1 copa, 50 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
82. Brandy, ginebra, ron, whisky, vodka, aguardientes 40° (1 copa, 50 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
83. Refrescos normales de cola, naranja, limón (ej. coca-cola, fanta) (Uno, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
84. Refrescos sin azúcar cola, naranja, limón (ej. coca-cola o pepsi light) (Uno, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
85. Agua del grifo (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
86. Agua embotellada sin gas (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
87. Agua embotellada con gas (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
88. Zumo de frutas envasado (1 vaso o envase de 200cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
102. Leche de soja, arroz o almendras	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
89. Café normal (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
90. Café descafeinado (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
101a. Té normal (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
101b. Té descafeinado (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
101c. Té verde (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
101d. Infusiones (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
101e. Bebidas de cereales o sucedaneos de café (ej. EKO)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
<b>¿Toma Vd. algún otra bebida regularmente al menos una vez a la semana?</b>									
107 _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

No olvidar marcar todas las casillas

**Consumo de suplementos vitamínicos o minerales. Referido al tiempo del embarazo. ¿Ha tomado suplementos de vitaminas o minerales?...**

	Marca y presentación	Dosis semanal (comp/sem)	Fecha inicio (mes/año)	¿Sigue tomándolo?	Si no, fecha de finalización
a. Sal yodada	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
b. Leche con vit A+D	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
c. Leche rica en Calcio	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
d. Fibra/supl ricos en fibra	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
e. Multivitaminas	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
f. Acido fólico	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
g. Complejo A + E	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
h. Vitamina A	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
i. Vitamina E	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
j. Vitamina C	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
i. Hierro	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
j. Calcio	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
l. Complejo B	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
m. Zinc	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
n. Yodo	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___
o. Otros Suplementos	-----	-----	___/___/___	① Si ② No	___/___/___

**Restaurantes**

¿Con que frecuencia habitualmente come las siguientes comidas en restaurantes?

Ej. Si suele comer la comida en restaurantes normales cada día de lunes a viernes, indicar 5 veces a la semana. Si suele comer un snack diariamente en un restaurante tipo fast food, indicar 1 vez al día.

	Restaurante "normal"		Restaurante "fast food"	
	# veces al día	# veces a la semana	# veces al día	# veces a la semana
Desayuno				
Comida/almuerzo				
Snacks (media mañana o media tarde)				
Cena				

**REGIMENES ESPECIALES**

1. ¿Ha seguido usted algún tipo de dieta durante el embarazo?

(Si responde NO pasar a pregunta 3)

① No ② Sí ③ No sabe/No contesta

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

- ① para controlar su peso
- ② porque tiene colesterol
- ③ porque tiene azúcar o diabetes
- ④ porque tiene problemas de estómago
- ⑤ porque tiene problemas de vesícula o hígado
- ⑥ porque tiene problemas de tensión alta o de corazón
- ⑦ porque tiene problemas de riñón
- ⑧ porque tiene alergia a algunos alimentos
- ⑨ porque tiene ácido úrico o gota
- ⑩ porque es vegetariana
- ⑪ por otro motivo, ¿cual? -----

## ACTIVIDAD FISICA Y EJERCICIO durante el embarazo

1. ¿Podría indicarme Vd. Cuántas horas al día suele dormir, incluida la siesta?

\_\_\_\_\_ horas

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

\_\_\_\_\_ min.

3. ¿Cuántas horas ve usted la televisión, a la semana? (ajustar al número entero más cercano)

\_\_\_\_\_ horas

4. En su actividad en tiempo libre, ¿cuánto tiempo dedica a usar el ordenador o leer?

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

5. En el trabajo u ocupación principal está...

- ① Casi siempre sentado
- ② Sentado la mitad del tiempo
- ③ Casi siempre de pie, quieto
- ④ Casi siempre caminando, levantando y llevando pocas cosas
- ⑤ Casi siempre caminando, levantando y llevando muchas cosas
- ⑥ Trabajo manual pesado

6a. ¿Cuánto tiempo suele caminar al la semana?

- ① Casi nunca
- ② Menos de 1/2 hora
- ③ Entre 1/2 hora y 1 hora
- ④ Entre 1-2 horas (≈10-20 minutos al día)
- ⑤ Entre 2-4 horas (≈20-35 minutos al día)
- ⑥ Entre 4-7 horas (≈35-60 minutos al día)
- ⑦ Más de 7 horas (>60 minutos al día)

6b. ¿Cuánto tiempo hace bicicleta al la semana?

- ① Casi nunca
- ② Menos de 1/2 hora
- ③ Entre 1/2 hora y 1 hora
- ④ Entre 1-2 horas (≈10-20 minutos al día)
- ⑤ Entre 2-4 horas (≈20-35 minutos al día)
- ⑥ Entre 4-7 horas (≈35-60 minutos al día)
- ⑦ Más de 7 horas (>60 minutos al día)

7a. ¿Cuánto tiempo dedica a actividades o tareas ligeras en casa (p ej hacer la cama, lavar ropa, planchar, cocinar)?

- ① Menos de 1 hora al día
- ② 1-2 horas / día
- ③ 3-4 horas / día
- ④ 5-6 horas / día
- ⑤ 7-8 horas / día
- ⑥ Más de 8 horas / día

7b. ¿Cuánto tiempo dedica a actividades o tareas mas pesadas en casa (p ej limpiar suelos, fregar cristales)?

- ① Casi nunca
- ② Menos de 1/2 hora al día
- ③ ½ - 1 horas / día
- ④ 1-2 horas / día
- ⑤ 3-4 horas / día
- ⑥ Más de 4 horas / día

7c. ¿Cuánto tiempo dedica a jugar activamente con otros niños al día?

- ① Casi nunca
- ② Menos de 1/2 hora al día
- ③ ½ - 1 horas / día
- ④ 1-2 horas / día
- ⑤ 3-4 horas / día
- ⑥ Más de 4 horas / día

8a. En su actividad en tiempo libre, ¿cuánto tiempo dedica a hacer ejercicio o deporte?

- ① Menos de 1 hora a la semana
- ② 1 hora / semana
- ③ 2 horas / semana
- ④ 3 horas / semana
- ⑤ 4-5 horas / semana
- ⑥ Más de 5 horas / semana

8b. ¿Cuales son los tipos de actividades mas habituales? (se puede indicar más que uno)

- ① Footing o correr
- ② Yoga
- ③ Danza
- ④ Natacion
- ⑤ Caminar o healthwalking
- ⑥ Ejercicios prenatales
- ⑦ Otra (especificar) \_\_\_\_\_

9. Considerando toda su actividad física (trabajo u ocupación principal, hogar y tiempo libre), ¿cómo se considera Vd.?

- ① **Sedentaria** (sentado casi siempre, sin actividad física, sin deporte, bajo cuidados).
- ② **Poco activa** (profesiones o actividades sentadas, amas de casa con electrodomésticos, escaso deporte).
- ③ **Moderadamente activa** (trabajos manuales, amas de casa sin electrodomésticos, deporte ligero, etc)
- ④ **Bastante activa** (trabajos o actividades de pie-andando, deporte intenso, etc.).
- ⑤ **Muy activa** (Trabajo muy vigoroso, deporte fuerte diario)
- ⑥ No sabe / no contesta

10. Antes de quedar embarazada, ¿cuánto tiempo dedicaba a hacer ejercicio o deporte?

- ① Menos de 1 hora a la semana
- ② 1 hora / semana
- ③ 2 horas / semana
- ④ 3 horas / semana
- ⑤ 4-5 horas / semana
- ⑥ Más de 5 horas / semana

### COMPRESIÓN:

1. Nivel estimado de comprensión del cuestionario:

2. ¿Quién responde a las preguntas referidas al marido o compañero?

1. Excelente      2. Buena  
3. Regular      4. Mala

1. El mismo      2. La mujer  
3. Otros.....

### COMENTARIOS DEL ENTREVISTADOR

--	--

Fotos de grado de coccion



A



A



B



B



C



C