

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA PARA JÓVENES VISITA 17 -18 años

IDNUM		Fecha cuestionario <i>Formato DDMMAAAA</i>			2 0
--------------	--	--	--	--	-----

Este cuestionario contiene preguntas sobre tu dieta habitual. Por favor, piensa en tu dieta durante **EL ÚLTIMO AÑO** y especifica en promedio la frecuencia de consumo de cada grupo alimentario. En general, las porciones son porciones medianas (tamaño de un adulto).

¿Cuál fue tu frecuencia promedio de consumo durante el último año de...

	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6 o más veces por día
I. HUEVOS, CARNE Y PESCADO									
1. Huevo de gallina cocido, frito, revuelto, en tortillas o en otras recetas (unidad)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Pollo con piel/ pollo sin piel (1 plato o pieza)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Ternera, cerdo, cordero (filete o ración)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Salchicha tipo Frankfurt, longanizas, butifarra y similares (1 unidad) / Patés, foie-gras (una cucharada o untada de bocadillo) / Hamburguesa de carne (una unidad) / Derivados de carne: nuggets, croquetas, fingers, San Jacobo (1 plato de postre)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Carnes procesadas (salchichón, chorizo, salami, mortadela, fuet, sobrasada, beicon, ...) (2 lonchas pequeñas o ración de bocadillo) / Jamón serrano o paletilla / Jamón york, jamón cocido, pechuga de pavo (2 lonchas)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Pescado blanco: merluza, dorada, lenguado, lubina, rape, pescadilla (filete o ración)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Emperador o pez de espada (filete o ración)	1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6 o más veces por día
8. Atún o bonito en conserva (1 lata pequeña) o fresco (filete o ración)									
9. Otros pescados azules: Salmón (filete o ración) / Otros pescados azules pequeños: sardina, boquerón, caballa, salmonete (filete o ración), conservas: sardinas, caballa (1 lata pequeña)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Almejas, mejillones (1/2 lata o ración) / Calamares, chipirones, sepia, choco, pulpo (1/2 ración o plato) / Mariscos: Gambas, cangrejo, langostino, langosta (1/2 ración)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Derivados de pescado: surimi, palitos de merluza (1 plato de postre)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
II. DULCES, APERITIVOS, TORTAS, BEBIDAS, GRASAS Y ALCOHOL									
12. Refrescos azucarados (Fanta, Coca-cola, Aquarius, Sunny Delight, ...) / Zumos de frutas comerciales (1 vaso o envase tipo brick pequeño) / Otras bebidas comerciales de fruta tipo néctar, puré, ... (1 vaso o unidad)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Mantequilla (1 cucharada de postre, minibrick o 2 untadas) / Margarina (1 cucharada de postre, minibrick o 2 untadas) / Manteca de cerdo (1 cucharada de postre)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Alimentos listos para el consumo (Pizza, croquetas, sopas instantáneas, ...) (1 porción o ración)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Bolsa de patatas fritas (1 bolsa pequeña) / Bolsa de palomitas, cortezas maíz, conos, doritos, bocabits, tortitas de arroz/maíz procesadas (Bicentury) o similares (1 bolsa pequeña)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Mayonesa o alioli en ensaladillas y otros platos / Kéetchup / Mostaza / Salsa de tomate industrial (1 cucharada sopera)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Dulces (Helados, granizado o sorbetes (1 cucurucho, vaso o bola) / Fruta enlatada en jugo o almíbar (1 plato) / Miel, mermeladas (1 cucharada de postre) / Chocolates, bombones y cremas de cacao – ej. Nocilla (unidad, untada o rebanada) / Chocolate en polvo, Cola-caó y similares (una cucharada postre) / Caramelos, chucherías, golosinas (unidad)	1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6 o más veces por día
18. Galletas y Bollería (Galletas o cookies normales tipo María (1 galleta) / Galletas o cookies integrales (1 galleta) / Galletas con chocolate (1 galleta doble rellena tipo Oreo/ Príncipe) / Bollería con o sin chocolate – ej. Donuts, muffins, croissants, pasteles (unidad / porción) / Churros (unidad / porción)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Productos lácteos azucarados (leche condensada, batidos de producción industrial, yogur <i>petit suisse</i> , flan, flan de huevo, budín, ...) (1 unidad)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Pan blanco (1 pieza de 5 dedos de barra o 2 rodajas de pan de molde) / Cereales para el desayuno (1 bolsita o puñado de aproximadamente 30 g en seco)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Pasta blanca/no integral (espaguetis, macarrones, fideos) (1 plato)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Arroz blanco/no integral (1 plato)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Requesón, queso blanco o fresco (una porción o ración) / Queso tierno: cremosos (Babybel), en porciones (El Caserío), en lonchas, taquitos o rallado de paquetes (unidad, loncha, porción o puñado) / Queso semi-curado o curado (una loncha o trozo)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Azúcar (1 cucharada de postre)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Sal (una pizca)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Frituras (comida fuera o casera) (1 unidad o porción)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. Alcoholes fermentados (vino, cava, cerveza) (1 vaso)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Alcoholes destilados (licores, whisky, gin, vodka, coñac) (1 vaso)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
III. VERDURAS, FRUTAS, FRUTOS SECOS, LEGUMBRES									
29. Verdura cruda, cocinada o en puré (lechuga, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria, calabacín...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. Frutas (1 unidad o exprimida en zumo=1 vasito. Naranja, manzana, plátano, pera, sandía ...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez por día	2-3 veces por día	4-5 veces por día	6 o más veces por día
31. Nueces (1 puñado o 6 nueces)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. Avellanas (1 puñado)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. Almendras (1 puñado)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. Otros frutos secos: cacahuets, piñones (1 puñado o bolsa pequeña)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35. Semillas: pipas de girasol, de calabaza, sésamo (1 puñado o bolsa pequeña)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36. Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas, guisantes (plato o ración pequeña o 4 cucharadas)	1	2	3	4	5	6	7	8	9