

**Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
(ENSANUT CONTINUA COVID-19)
Frecuencia de Consumo de Alimentos de Adolescentes y Adultos (≥ 12 años de edad)**

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO		Tamaño de porción (*)	Número de porciones
ALIMENTO	PORCIÓN	DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted? (0 a 7 días) (01)	VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted? (1 hasta 6 veces) (06)		
1. PRODUCTOS LÁCTEOS					
1.1	Leche Liconsa	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
1.2	Otra Leche (especifique la marca)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
	a _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
	b _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
	c _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
1.3	Leche preparada de sabor (chocolate u otro sabor)	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
1.4	Agregado a la leche				
	a) Azúcar	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
	b) Chocolate u otro saborizante	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
1.5	Queso panela o fresco o cottage	1 rebanada o 2 cuaharadas soperas(30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
1.6	Quesos madurados (chihuahua, manchego, gouda, etc.)	1 rebanada (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
1.7	Yogur de vaso:				
	a) Entero natural	1 vaso típico de yogur (150g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
	b) Entero con frutas	1 vaso típico de yogur (150 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalinea, alpura light, lala light, etc.)	1 vaso típico de yogur (150g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
1.8	Yogur para beber:				
	a) Entero natural	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
	b) Entero con fruta	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalinea, activia 0%, Siluette)	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
1.9	Danonino o similar	1 envase (45g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
1.10	Yakult o similares	1 envase (80ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
2. FRUTAS					
2.1	Plátano	1 pieza mediana (176g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.2	Plátano frito	½ pieza mediana (113g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.3	Jícama	½ pieza mediana (163g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.4	Naranja o mandarina	1 pieza grande (206g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.5	Manzana o pera	1 pieza mediana (140g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.6	Melón o sandía	1 rebanada o 3/4 taza (115g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.7	Guayaba	1 pieza mediana(75g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.8	Mango	1 pieza mediana (185g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.9	Papaya	1 rebanada mediana (100g) o ½ taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.10	Piña	1 rebanada mediana (150 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.11	Toronja	1 pieza chica (270 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.12	Fresa	1 taza (140 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
2.13	Uvas	10 piezas (60g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
2.14	Durazno/melocotón	1 pieza mediana (55g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.15	Frutas en almibar	½ taza (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
2.16	Frutas cristalizadas o secas	¼ taza (25g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
3. VERDURAS					
3.1	Tortitas de verduras capeadas	1 pieza (72g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
3.2	Jitomate	½ pieza chica (30g) en ensalada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.3	Hojas Verdes (acelgas, espinacas, quelites)	½ plato (85g) cocidas o 1 plato crudas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
3.4	Chayote	¼ pieza chica (50g) o 1/3 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.5	Zanahoria	1 pieza mediana o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.6	Calabacita	½ pieza mediana (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.7	Brócoli o coliflor	¼ taza (35g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
3.8	Col	¼ taza (35 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
3.9	Ejotes	¼ taza o 5 piezas (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
3.10	Elote	½ pieza chica (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.11	Lechuga	½ taza o 1 hoja (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
3.12	Nopales	1 pieza grande (100g) o 3/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.13	Pepino	1/2 pieza grande (150g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.14	Aguacate	1 rebanada o 1 pieza de criollo chico (33 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.15	Chile poblano	Una pieza mediana o 1/3 taza (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.16	Cebolla por ejemplo en ensaladas, antojitos, o comida rápida	1 cucharada sopera o 3 rodajas (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
3.17	Verduras envasadas como chícharo, zanahoria, champiñones y ejotes.	1/3 taza o 1 lata pequeña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
3.18	Verduras congeladas como chícharo, zanahoria, brócoli, coliflor, ejotes	1/3 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	. E
4. COMIDA RÁPIDA					
4.1	Torta o sándwich con pan blanco	1 pieza mediana (130g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.2	Torta o sándwich con pan integral	1 pieza mediana (130g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.3	Hamburguesa	1 pieza mediana (240g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.4	Pizza	1 rebanada chica (92g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO			
ALIMENTO	PORCIÓN	DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA	Tamaño de porción (*)	Número de porciones	
		a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?	b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?			
		(0 a 7 días)	(1 hasta 6 veces)			
4.5	Hot dog	1 pieza mediana (110g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. CARNES, EMBUTIDOS Y HUEVO						
5.1	Carne de puerco	1 bistec mediano (90g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2	Carne de res	1 bistec mediano (90g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3	Carne de res seca (machaca)	1 plato (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4	Longaniza o chorizo	½ trozo (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5	Salchicha de puerco, pavo o combinado, jamón de puerco o pavo o mortadela (a parte de en torta, sándwich o hot dog)	1 pieza de salchicha o 1 reb. de jamón (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6	Pollo	a) 1 pieza (pierna, muslo) o ½ pieza de pechuga chica (90g) b) 1 pieza de ala, 2 piezas de patas (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		c) 1 pieza de higadito o molleja (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7	Huevo	a) 1 pieza entera de huevo tibio o cocido (62g) b) 1 pieza entera de huevo frito, estrellado o revuelto (55g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. PESCADOS Y MARISCOS						
6.1	Pescado fresco	1 filete mediano o mojarra chica (90 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2	Pescado seco (charalitos, bacalao)	1 plato (80)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3	Atún y sardina (en tomate, agua o aceite)	¼ lata o 40g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etc.)	1 plato (100g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. LEGUMINOSAS						
7.1	Frijoles preparados en casa:					
	a) De la olla	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.2	Frijoles envasados o de lata:					
	a) De la olla	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.3	Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia	1 plato o 1 taza (100g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. CEREALES Y TUBERCULOS						
8.1	Arroz guisado	1 taza o 1 plato (100g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.2	Avena en hojuelas, alegría natural o tostada	1/3 de taza (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.3	Pan blanco	2 rebanadas o 1 bolillo (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.4	Pan integral	2 rebanadas o 1 bolillo (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.5	Pan dulce (excepto donas y churros)	1 pieza (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.6	Donas y churros de panadería	1 pieza (70 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.7	Galletas integrales	4 piezas (20 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.8	Galletas saladas	4 piezas (20g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.9	Papas	a) ½ pieza mediana cocida (40g) b) 1/2 pieza mediana frita o tortita de papa (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.10	Cereal de caja					
	a) Chocolate (Chocozucaritas, chocokrispis)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Light/cuidado de la figura (Special K)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	c) Hojuela endulzada (Zucaritas)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	d) Básico (Corn Flakes, arroz inflado sin sabor)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	e) Variedades (Apple jacks, honey smacks, corn pops)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	f) Sabor a frutas (Foot loops,)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	g) Fibra (All Bran)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	h) Especialidades (Crusli)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	i) Multi ingredientes (Extra)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. PRODUCTOS DE MAÍZ						
9.1	Antojitos con vegetales como sopes, quesadillas, tlacoyos, gorditas, y enchiladas (NO TACOS):					
	a) Sin freír	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Fritos	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.2	Antojitos con res, cerdo pollo, vísceras, etc como tacos, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, gorditas:					
	a) Sin freír	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Fritos	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.3	Pozole (todos tipos)	1 plato (100 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.4	Tamal (todos tipos)	1 pza (200 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.5	Atole de maíz					
	a) Atole con agua o pozol	1 taza (240ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Atole con leche (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos")	1 taza (240 ml): (especificar tipo de leche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. BEBIDAS						
10.1	Refresco Normal	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.2	Refresco Dieta	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.3	Café					
	a) Café sin azúcar	1 taza (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Azúcar agregada al café	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LEA TODOS LOS ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO		Tamaño de porción (*) [E.]	Número de porciones [.] [.] [.] [.]
		DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted? (0 a 7 días)	VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)		
	c) Leche agregada al café (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos")	1 taza (240 ml): (especificar tipo de leche)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
	d) Sustituto de crema agregada al café	1 cucharada sopera	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.4	Té o infusión				
	a) Té sin azúcar	1 taza (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
	b) Azúcar agregada al té	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.5	Jugos naturales sin azúcar	1 vaso (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.6	Jugos naturales con azúcar	1 vaso (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.7	Aguas de fruta natural con azúcar	1 vaso (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.8	Aguas de fruta natural sin azúcar	1 vaso (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.9	Bebidas o aguas de sabor industrializadas sin azúcar (incluyendo dietéticas como Clight, Be-light, etc.)	1 vaso (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.10	Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar (fruits, bonafina,)	1 vaso (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.11	Néctares de frutas o pulpa de frutas industrializados con azúcar (boing, jumex)	1 vaso (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.12	Agua sola	1 vaso (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
10.13	Bebidas alcohólicas	1 vaso (240 ml) de cerveza, vino, pulque, cuba o copa sólo con tequila, mezcal u otro	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES					
11.1	Chocolate	1 trozo o 1 cucharada sopera (10g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.2	Dulce (caramelos, paletas)	1 pieza (30g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.3	Dulces enchilados (miguelitos, tamarindos)	1 pieza (30 g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.4	Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses)	1 paquete individual o bolsa chica (35g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.5	Paletas y dulces de malvavisco (paleta payaso, bubu-lu-bu)	2 piezas pequeñas o 1 pieza grande (40g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.6	Gelatina, flan	1 pieza o rebanada (125g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.7	Pastel o pay	1 rebanada mediana(125 g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.8	Helado, nieves y paletas de agua	1 pza o 1 bola (80g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.9	Helado y paletas de leche	1 pza o 1 bola (80g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.10	Haba, garbanzo o lentejas como botana	1 cucharada sopera (10 g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.11	Nuez, almendra, avellana, cacahuates, semilla de calabaza (pepita) o de girasol, pistache, piñón, etc.	1 cucharada sopera (10 g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.12	Palomitas de maíz de microondas o del cine (Todos tipos, excepto acarameladas)	1 bolsa mediana (100g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.13	Pastelillos y donas industrializadas	1 pieza (70g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.14	Galletas dulces (todos tipos)	2 piezas (32g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
11.15	Barras de cereal	1 pieza (25g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
12. SOPAS, CREMAS Y PASTAS					
12.1	Caldo de pollo, res o verduras (sólo caldo)	1 taza (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
12.2	Sopa o caldo con verduras	1 plato (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
12.3	Sopa de pasta	a) 1 plato o 1 taza sopa caldosa (100g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
		b) 1 plato sopa seca (100g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
12.4	Crema de verduras	1 plato (240 ml)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
12.5	Sopas instantáneas	1 vaso (64g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
13. MISCELÁNEOS					
13.1	Limón por ejemplo en ensaladas, caldos, o carnes		[]	[]	[.] [.]
13.2	Cebolla por ejemplo en salsas, o caldillos (molida o entera)		[]	[]	[.] [.]
13.3	Chiles frescos por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		[]	[]	[.] [.]
13.4	Chiles envasados o enlatados, por ejemplo en el sándwich, torta, guisados.		[]	[]	[.] [.]
13.5	Chile seco por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		[]	[]	[.] [.]
13.6	Tomate verde y jitomate por ejemplo en salsas, tacos, o guisados (molido o entero)		[]	[]	[.] [.]
13.7	Azúcar (a parte de la agregada a las bebidas, leche, té, café, agua de frutas) por ejemplo en fresas o plátanos con crema	1 cucharada sopera (10g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
13.8	Margarina	1 cucharada sopera (10g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
13.9	Mantequilla	1 cucharada sopera (10g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
13.10	Mayonesa	1 cucharada sopera (10g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
13.11	Crema	1 cucharada sopera (10g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
13.12	Manteca vegetal	1 cucharada sopera (10g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
13.13	Manteca animal (cerdo o pollo)	1 cucharada sopera (10g)	[]	[]	[.] [.] [.] [.]
13.14	Sal o condimento con sal agregada a sus alimentos	(sal de mesa, sal con ajo, sal con cebolla)			Cantidad agregada: [] 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha
13.15	Salsas y aderezos agregados a sus alimentos:				Cantidad agregada: [] 1)Poca 2)Moderada
	a) Cátsup				Cantidad agregada: [] 1)Poca 2)Moderada

LEA TODOS LOS ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO		Tamaño de porción (*)	Número de porciones
		DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted? (0 a 7 días)	VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)		
ALIMENTO	PORCIÓN				
b) Salsa picante para botana agregada a sus alimentos				Cantidad agregada: [] 1) Poca 2) Moderada 3) Mucha	
c) Salsa de soya, salsa inglesa o sazónadores líquidos agregados a sus alimentos				Cantidad agregada: [] 1) Poca 2) Moderada 3) Mucha	

(*) TAMANO DE PORCION:
 CARNES: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
 FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

14. TORTILLAS		¿Cuántos días comió o (tomó) usted? (0 a 7 días)	¿Cuántas tortillas comió cada día que las consumió?
14.1	A parte de las tortillas consumidas en enchiladas u otro antojito, ¿con qué frecuencia comió tortilla de maíz?	[]	[] [] [] [] [] [] []
	a) de nixtamal (hecho en casa)	[]	[] [] [] [] [] [] []
	b) de harina MASECA o MINSA (hecha en casa)	[]	[] [] [] [] [] [] []
	c) de masa (comprada) o de tortillería	[]	[] [] [] [] [] [] []
14.2	¿Con qué frecuencia comió tortillas de harina de trigo?	[]	[] [] [] [] [] [] []
14.3	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE MAÍZ	GRAMOS: [] [] [] [] []	
14.4	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE TRIGO	GRAMOS: [] [] [] [] []	

15. CANTIDAD DE CONSUMO REPORTADA	
¿Considera usted que el consumo que reportó fue semejante a lo que come normalmente? O ¿fue mayor o menor? (ya que su consumo pudo haber variado por enfermedad y comer poco o haber tenido fiesta y comer más)	IGUAL.....1 MAYOR.....2 MENOR.....3

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO		Tamaño de porción (*)	Número de porciones
		DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted? (0 a 7 días)	VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)		
ALIMENTO	PORCIÓN				
16. CONSUMO DE SUPLEMENTOS					
16.1	Algún suplemento y/o complemento alimenticio (Ver lista de códigos de suplementos y complementos)			[E_]	[] [] [] [] []
	a. _____ Elija un código de presentación (porción) Código: [] 1 2 3 4 5	[]	[]		[] [] [] [] []
	b. _____ Código: [] 1 2 3 4 5	[]	[]	[E_]	[] [] [] [] []
16.2	Otro _____ (especifique) Código: [] 1 2 3 4 5	[]	[]	[E_]	[] [] [] [] []

Nota. En caso de que el suplemento no esté en la lista, deberá ESPECIFICAR claramente el nombre completo del suplemento (marca, nombre, vitaminas, minerales, etc).

- Códigos:
- 1) Tabletas, grageas, comprimidos, o cápsulas (1 pieza)
 - 2) Polvo (1 cucharada)
 - 3) Líquido (1 cucharada o 10ml)
 - 4) Envase (1 Envase 237 ml)
 - 5) Inyectable (1 ampolla)

OBSERVACIONES