

**Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
(ENSANUT CONTINUA COVID-19)
Frecuencia de Consumo de Alimentos del Preescolar (1-4 años de edad)**

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					
1. PRODUCTOS LÁCTEOS						
1.1	Leche materna	1 tetada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Leche Liconsa	1 vaso (240ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	Otra Leche (especifique la marca)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	a _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	c _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4	Leche preparada de sabor (chocolate u otro sabor)	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5	Agregado a la leche					
	a) Azúcar	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Chocolate u otro saborizante	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6	Queso panela o fresco o cottage	1 rebanada o 2 cucharadas soperas (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.7	Quesos madurados (chihuahua, manchego, gouda, etc.)	1 rebanada (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.8	Yogur de vaso:					
	a) Entero natural	1 vaso típico de yogur (150g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Entero con frutas	1 vaso típico de yogur (150 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalina, alpura light, lala light, etc.)	1 vaso típico de yogur (150g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.9	Yogur para beber:					
	a) Entero natural	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Entero con fruta	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalina, activia 0%, Siluette)	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.10	Danonino o similar	1 envase (45g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.11	Yakult o similares	1 envase (80ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. FRUTAS						
2.1	Plátano	1 pieza chica (116g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2	Plátano frito	½ pieza mediana (113g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3	Jícama	1/3 pieza mediana o 3/4 taza (100g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4	Naranja o mandarina	1 pieza chica (109g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5	Manzana o pera	1/2 pieza mediana (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6	Melón o sandía	1 rebanada mediana o 3/4 taza (115g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7	Guayaba	1 pieza chica (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.8	Mango	1/2 pieza chica (62g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.9	Papaya	1/2 taza o 1 rebanada chica (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.10	Piña	1/2 rebanada mediana (75 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.11	Toronja	1/2 pieza chica (135g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.12	Fresa	1/3 taza o 3 piezas medianas (50 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.13	Uvas	10 piezas (60g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.14	Durazno/melocotón	1 pieza mediana (55g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.15	Frutas en almíbar	½ taza (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.16	Frutas cristalizadas o secas	¼ taza (25g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. VERDURAS						
3.1	Tortitas de verduras capeadas	1 pieza mediana (72g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	Jitomate	½ pieza chica (30g) en ensalada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4	Chayote	¼ pieza chica (50g) o 1/3 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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				
3.5 Zanahoria	1 pieza chica o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6 Calabacita	½ pieza mediana (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7 Brócoli o coliflor	¼ taza (35g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8 Col	¼ taza (35 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.9 Ejotes	¼ taza o 5 piezas (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.10 Elote	½ pieza chica (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.11 Lechuga	½ taza o 1 hoja (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.12 Nopales	1 pieza mediana (70g) o 1/2 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.13 Pepino	1/2 pieza grande (150g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.15 Chile poblano	1/2 pieza mediana (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.17 Verduras envasadas como chícharo, zanahoria champiñones y ejotes.	1/2 lata pequeña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.18 Verduras congeladas como chícharo, zanahoria, brócoli, coliflor, ejotes	1/4 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. COMIDA RÁPIDA					
4.1 Torta o sándwich con pan blanco	1 pieza mediana (130g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2 Torta o sándwich con pan integral	1 pieza mediana (130g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3 Hamburguesa	1 pieza mediana (240g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4 Pizza	1 rebanada chica (92g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	1/2 bistec mediano (45g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2 Carne de res	1/2 bistec mediano (45g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3 Carne de res seca (machaca)	1/2 plato (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4 Longaniza o chorizo	½ trozo (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6 Pollo	a) 1 pieza (pierna, muslo) o ½ pieza de pechuga chica (90g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) 1 pieza de ala, 2 piezas de patas (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	c) 1 pieza de higadito o molleja (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7 Huevo	a) 1 pieza entera de huevo tibio o cocido (62g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) 1 pieza entera de huevo frito, estrellado o revuelto (55g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. PESCADOS Y MARISCOS					
6.1 Pescado fresco	1/2 filete mediano (45g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2 Pescado seco (charalitos, bacalao)	1/2 plato (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4 Algún marisco (camarón, ostiones, etc.)	1/2 plato (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.3 Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia	1/2 plato o 1/2 taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.4 Caldo de frijol	1/2 plato o 1/2 taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. CEREALES Y TUBÉRCULOS					
8.1 Arroz guisado	1/2 taza o 1/2 plato (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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					
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	1 rebanadas o 1/2 bolillo (45g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.4	Pan integral	1 rebanadas o 1/2 bolillo (45g)	<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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		b) 1/2 pieza mediana frita o tortita de papa (40g)	<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)	1/2 plato (50 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.4	Tamal (todos tipos)	1/2 pieza (100 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.5	Atole de maíz					
	a) Atole con agua o pozol	1/2 taza (120ml)	<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")	1/2 taza (120 ml); (especificar tipo de leche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. BEBIDAS						
10.1	Refresco Normal	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.2	Refresco Dieta	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.3	Café					
	a) Café sin azúcar	1/2 taza (120 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"/>
	c) Leche agregada al café (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos")	1/2 taza (120 ml); (especificar tipo de leche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	d) Sustituto de crema agregada al café	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.4	Té o infusión					
	a) Té sin azúcar	1/2 taza (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Azúcar agregada al té	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.5	Jugos naturales sin azúcar	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.6	Jugos naturales con azúcar	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.7	Aguas de fruta natural con azúcar	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.8	Aguas de fruta natural sin azúcar	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.9	Bebidas o aguas de sabor industrializadas sin azúcar (Incluyendo dietéticas como Clight, Be-light, etc.)	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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					
10.10	Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar (frutsi, bonafina.)	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
10.11	Néctares de frutas o pulpa de frutas industrializados con azúcar (boing, jumex)	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
10.12	Agua sola	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES						
11.1	Chocolate	1 trozo o 1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.2	Dulce (caramelos, paletas)	1 pieza (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.3	Dulces enchilados (miguelitos, tamarindos)	1 pieza (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.4	Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses)	1 paquete individual o bolsa chica (35g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.5	Paletas y dulces de malvavisco (paleta payaso, bubu-lu-bu)	2 piezas pequeñas o 1 pieza grande (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.6	Gelatina, flan	1 pieza o rebanada (125g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.7	Pastel o pay	1 rebanada mediana(125 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.8	Helado, nieves y paletas de agua	1 pza o 1 bola (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.9	Helado y paletas de leche	1 pza o 1 bola (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.10	Haba, garbanzo o lentejas como botana	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.11	Nuez, almendra, avellana, cacahuates, semilla de calabaza (pepila) o de girasol, pistache, piñón, etc.	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.12	Palomitas de maíz de microondas o del cine (Todos tipos, excepto acarameladas)	1/2 bolsa mediana (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.13	Pastelillos y donas industrializadas	1 pieza (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.14	Galletas dulces (todos tipos)	2 piezas (32g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
11.15	Barras de cereal	1 pieza (25g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
12. SOPAS, CREAMAS Y PASTAS						
12.1	Caldo de pollo, res o verduras (sólo caldo)	1/2 taza (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
12.2	Sopa o caldo con verduras	1/2 plato (120ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
12.3	Sopa de pasta	a) 1/2 plato o 1/2 taza sopa caldosa (50g) b) 1/2 plato sopa seca (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
12.4	Crema de verduras	1/2 plato (120ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
12.5	Sopas instantáneas	1/2 vaso (32g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
13. MISCELANEOS						
13.1	Limón por ejemplo en ensaladas, caldos, o carnes		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . 1
13.2	Cebolla por ejemplo en salsas, o caldillos (molido o entera)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . 1
13.3	Chiles frescos por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . 1
13.4	Chiles envasados o enlatados, por ejemplo en el sándwich, torta, guisados.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . 1
13.5	Chile seco por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . 1
13.6	Tomate verde y jitomate por ejemplo en salsas, tacos, o guisados (molido o entero)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . 1
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
13.8	Margarina	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
13.9	Mantequilla	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
13.10	Mayonesa	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
13.11	Crema	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
13.12	Manteca vegetal	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _
13.13	Manteca animal (cerdo o pollo)	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	_ . _ _

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				
13.14	Sal o condimento con sal agregada a sus alimentos (sal de mesa, sal con ajo, sal con cebolla)			Cantidad agregada: <input type="checkbox"/>	
				1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	
13.15	Salsas y aderezos agregados a sus alimentos:			Cantidad agregada: <input type="checkbox"/>	
	a) Cátsup			1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	
	b) Salsa picante para botana agregada a sus alimentos			Cantidad agregada: <input type="checkbox"/>	
				1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	
	c) Salsa de soya, salsa inglesa o sazónadores líquidos agregados a sus alimentos			Cantidad agregada: <input type="checkbox"/>	
				1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	

(*) TAMARO 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

14.1	A parte de las tortillas consumidas en enchiladas u otro antojito, ¿cuántos días comió tortilla de maíz?	(0 a 7 días)	¿Cuántas tortillas comió cada día que las consumió?
	a) de nixtamal (hecho en casa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	b) de harina MASECA o MINSA (hecha en casa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	c) de masa (comprada) o de tortillería	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14.2	¿Con qué frecuencia comió tortillas de harina de trigo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14.3	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE MAÍZ	GRAMOS:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14.4	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE TRIGO	GRAMOS:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

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	<input type="checkbox"/>
	MAYOR.....2	
	MENOR.....3	

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

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				
16.2 Otro _____ (especifique)	Código: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/> 1 <input type="text"/> 2 <input type="text"/> 3 <input type="text"/> 4 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 6				

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 ampolleta)
- 6) Gotas (1/2 gotero ó 3 ml)

OBSERVACIONES
