

**Encuesta Nacional de Salud y Nutrición  
 (ENSANUT CONTINUA 2022)  
 Frecuencia de Consumo de Alimentos del Escolar (5-11 años de edad)**

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS alimento <input type="text"/> por_est <input type="text"/>		FRECUENCIA DE CONSUMO		pa3	pa4
		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
ALIMENTO	PORCIÓN	a) <input type="text"/> pa1 <input type="text"/> o <input type="text"/>	b) <input type="text"/> pa2 <input type="text"/>		
<b>1. PRODUCTOS LÁCTEOS</b>					
1.1	Leche Liconsa 1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.2	Otra Leche (especifique la marca)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	a) <input type="text"/> 1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) <input type="text"/> 1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	c) <input type="text"/> 1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.3	Leche preparada de sabor (chocolate u otro sabor) 1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.4	Agregado a la leche	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	a) Azúcar 1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Chocolate u otro saborizante 1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.5	Queso panela o fresco o cottage 1 rebanada o 2 cucharadas soperas (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.6	Quesos madurados (chihuahua, manchego, gouda, etc.) 1 rebanada (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.7	Yogur de vaso:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	a) Entero natural 1 vaso típico de yogur (150g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Entero con frutas 1 vaso típico de yogur (150 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitulina, alpura light, lala light, etc.) 1 vaso típico de yogur (150g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.8	Yogur para beber:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	a) Entero natural 1 envase típico (230 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Entero con fruta 1 envase típico (230 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitulina, activia 0%, Siluette) 1 envase típico (230 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.9	Danonino o similar 1 envase (45g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.10	Yakult o similares 1 envase (80ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>2. FRUTAS</b>					
2.1	Plátano 1 pieza mediana (176g) o 2 plátanos dominicos medianos	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.2	Plátano frito ½ pieza mediana (113g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.3	Jicama ½ pieza mediana (163g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.4	Naranja o mandarina 1 pieza mediana(145g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.5	Manzana o pera 1/2 pieza grande (108g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.6	Melón o sandía 1 rebanada mediana o 3/4 taza (115g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.7	Guayaba 1 pieza mediana (75g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.8	Mango 1 pieza mediana (185g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.9	Papaya 1 rebanada mediana (100g) o ½ taza	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.10	Piña 1/2 rebanada mediana (75 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.11	Toronja 1/2 pieza chica (135g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.12	Fresa 1 taza (140 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.13	Uvas 10 piezas (60g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.14	Durazno/melocotón 1 pieza mediana (55g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.15	Frutas en almibar ½ taza (80g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.16	Frutas cristalizadas o secas ¼ taza (25g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>3. VERDURAS</b>					
3.1	Tortitas de verduras capeadas 1 pieza (72g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.2	Jitomate ½ pieza chica (30g) en ensalada	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.3	Hojas Verdes (acelgas, espinacas, quelites) ½ plato (85g) cocidas o 1 plato crudas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.4	Chayote ¼ pieza chica (50g) o 1/3 taza	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.5	Zanahoria 1 pieza chica o ½ taza (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.6	Calabacita ½ pieza mediana (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.7	Brócoli o coliflor ¼ taza (35g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.8	Col ¼ taza (35 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.9	Ejotes ¼ taza o 5 piezas (30g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.10	Elote ½ pieza chica (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.11	Lechuga ½ taza o 1 hoja (30g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.12	Nopales 1 pieza mediana (70g) o 1/2 taza	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.13	Pepino 1/2 pieza grande (150g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.14	Aguacate 1 rebanada o 1 pieza de criollo chico (33 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.15	Chile poblano Una pieza mediana o 1/3 taza (80g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.16	Cebolla por ejemplo en ensaladas, antojitos, o comida rápida 1 cucharada sopera o 3 rodajas (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.17	Verduras envasadas como chicharo, zanahoria, champiñones y ejotes. 1/3 taza o 1 lata pequeña	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.18	Verduras congeladas como chicharo, zanahoria, brócoli, coliflor, ejotes 1/3 taza	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>4. COMIDA RÁPIDA</b>					
4.1	Torta o sándwich con pan blanco 1 pieza mediana (130g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.2	Torta o sándwich con pan integral 1 pieza mediana (130g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.3	Hamburguesa 1 pieza mediana (240g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.4	Pizza 1 rebanada chica (92g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.5	Hot dog 1 pieza mediana (110g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>5. CARNES, EMBUTIDOS Y HUEVO</b>					
5.1	Carne de puerco 1 bistec chico (55g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.2	Carne de res 1 bistec chico (55g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.3	Carne de res seca (machaca) 1/2 plato (40g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.4	Longaniza o chorizo ½ trozo (30g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS alimento <input type="text"/> por_est <input type="text"/>		FRECUENCIA DE CONSUMO		pa3	pa4
		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
ALIMENTO	PORCIÓN	a) <input type="text"/> pa1 <input type="text"/>	b) <input type="text"/> pa2 <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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) c) 1 pieza de hígado o molleja (30g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>6. PESCADOS Y MARISCOS</b>					
6.1	Pescado fresco	1/2 filete mediano (45g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.2	Pescado seco (charalitos, bacalao)	1/2 plato (40g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.3	Atún y sardina (en tomate, agua o aceite)	¼ lata o 40g	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etc.)	1/2 plato (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>7. LEGUMINOSAS</b>					
7.1	Frijoles preparados en casa:				
	a) De la olla	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7.2	Frijoles envasados o de lata:				
	a) De la olla	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7.3	Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia	1/2 plato o 1/2 taza (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>8. CEREALES Y TUBERCULOS</b>					
8.1	Arroz guisado	1 taza o 1 plato (100g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.2	Avena en hojuelas, amaranto natural o tostado	1/3 de taza (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.3	Pan blanco	2 rebanadas o 1 bolillo (70g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.4	Pan integral	2 rebanadas o 1 bolillo (70g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.5	Pan dulce (excepto donas y churros)	1 pieza (70g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.6	Donas y churros de panadería	1 pieza (70 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.7	Galletas integrales	4 piezas (20 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.8	Galletas saladas	4 piezas (20g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.9	Papas	a) ½ pieza mediana cocida (40g) b) ½ pieza mediana frita o ½ tortita de papa (40g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.10	Cereal de caja				
	a) Chocolate (Chocozucaritas, chocokrispis)	1 taza (seco 30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Light/cuidado de la figura (Special K)	1 taza (seco 30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	c) Hojuela endulzada (Zucaritas)	1 taza (seco 30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	d) Básico (Corn Flakes, arroz inflado sin sabor)	1 taza (seco 30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	e) Variedades (Apple jacks, honey smacks, com pops)	1 taza (seco 30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	f) Sabor a frutas (Foot loops,)	1 taza (seco 30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	g) Fibra (Alli Bran)	1 taza (seco 30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	h) Especialidades (Crusli)	1 taza (seco 30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	i) Multi ingredientes (Extra)	1 taza (seco 30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>9. PRODUCTOS DE MAÍZ</b>					
9.1	Antojitos con vegetales como apes, quesadillas, tlacoyos, gorditas, y enchiladas (NO TACOS):				
	a) Sin freír	100 g	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Fritos	100 g	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.2	Antojitos con res, cerdo pollo, vísceras, etc como tacos, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, gorditas:				
	a) Sin freír	100 g	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Fritos	100 g	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.3	Pozole (todos tipos)	1 plato (100 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.4	Tamal (todos tipos)	1 pieza (200 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.5	Atole de maíz				
	a) Atole con agua o pozol	1 taza (240ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Atole con leche (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos")	1 taza (240 ml); (especificar tipo de leche)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>10. BEBIDAS</b>					
10.1	Refresco Normal	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.2	Refresco Dieta	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.3	Café				
	a) Café sin azúcar	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Azúcar agregada al café	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	c) Leche agregada al café (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos")	1 taza (240 ml); (especificar tipo de leche)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	d) Sustituto de crema agregada al café	1 cucharada copera (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.4	Té o infusión				
	a) Té sin azúcar	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Azúcar agregada al té	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.5	Jugos naturales sin azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.6	Jugos naturales con azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.7	Aguas de fruta natural con azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.8	Aguas de fruta natural sin azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.9	Bebidas o aguas de sabor industrializadas sin azúcar (incluyendo dietéticas como Clight, Be-light, etc.)	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS alimento <input type="text"/> por_est <input type="text"/>		FRECUENCIA DE CONSUMO		pa3	pa4
		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
ALIMENTO	PORCIÓN	a) <input type="text"/> pa1 <input type="text"/>	b) <input type="text"/> pa2 <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.10	Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar (fruti, bonafina.)	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.11	Néctares de frutas o pulpa de frutas industrializados con azúcar (boing, jumex)	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.12	Agua sola	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.13	Bebidas alcohólicas	1 vaso (240 ml) de cerveza, vino, pulque, cuba o copa sólo con tequila, mezcual u otro	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES</b>					
11.1	Chocolate	1 trozo o 1 cucharada sopera (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.2	Dulce (caramelos, paletas)	1 pieza (30g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.3	Dulces enchilados (miguelitos, tamarindos)	1 pieza (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.4	Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses)	1 paquete individual o bolsa chica (35g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.5	Paletas y dulces de malvavisco (paleta payaso, bubu-ku-bu)	2 piezas pequeñas o 1 pieza grande (40g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.6	Gelatina, flan	1 pieza o rebanada (125g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.7	Pastel o pay	1 rebanada mediana (125 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.8	Helado, nieves y paletas de agua	1 pza o 1 bola (80g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.9	Helado y paletas de leche	1 pza o 1 bola (80g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.10	Haba, garbanzo o lentejas como botana	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.11	Nuez, almendra, avellana, cacahuates, semilla de calabaza (pepita) o de girasol, pistache, piñón, etc.	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.12	Palomitas de maíz caseras, de microondas o del cine (Todos tipos, excepto acarameladas)	1 bolsa mediana (100g) o 10 tazas de palomitas caseras	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.13	Pastillitos y donas industrializadas	1 pieza (70g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.14	Galletas dulces (todos tipos)	2 piezas (32g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.15	Barras de cereal	1 pieza (25g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>12. SOPAS, CREMAS Y PASTAS</b>					
12.1	Caldo de pollo, res o verduras (sólo caldo)	1/2 taza (120 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12.2	Sopa o caldo con verduras	1/2 plato (120ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12.3	Sopa de pasta	a) 1/2 plato o 1/2 taza sopa caldosa (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		b) 1/2 plato sopa seca (50g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12.4	Crema de verduras	1/2 plato (120ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12.5	Sopas instantáneas	1/2 vaso (32g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>13. MISCELÁNEOS</b>					
13.1	Limón por ejemplo en ensaladas, caldos, o carnes		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.2	Cebolla por ejemplo en salsas, o caldillos (molda o entera)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.3	Chiles frescos por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.4	Chiles envasados o enlatados, por ejemplo en el sándwich, torta, guisados.		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.5	Chile seco por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.6	Tomate verde y jitomate por ejemplo en salsas, tacos, o guisados (molido o entero)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.8	Margarina	1 cucharada sopera (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.9	Mantequilla	1 cucharada sopera (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.10	Mayonesa	1 cucharada sopera (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.11	Crema	1 cucharada sopera (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.12	Manteca vegetal	1 cucharada sopera (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.13	Manteca animal (cerdo o pollo)	1 cucharada sopera (10g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.14	Sal o condimento con sal agregada a sus alimentos (sal de mesa, sal con ajo, sal con cebolla)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	Cantidad agregada: <input type="text"/> 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha
13.15	Salsas y aderezos agregados a sus alimentos:				
	a) Cátsup		<input type="text"/>	<input type="text"/>	Cantidad agregada: <input type="text"/> 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha
	b) Salsa picante para botana agregada a sus alimentos		<input type="text"/>	<input type="text"/>	Cantidad agregada: <input type="text"/> 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha
	c) Salsa de soya, salsa inglesa o sazónadores líquidos agregados a sus alimentos		<input type="text"/>	<input type="text"/>	Cantidad agregada: <input type="text"/> 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha



En los últimos 7 días...

alimento	LEA TODOS LOS ALIMENTOS	por_est	FRECUENCIA DE CONSUMO		pa3	pa4
			DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
	ALIMENTO	PORCIÓN	a) ¿	o		
			pa1	pa2	Tamaño de porción (*)	Número de porciones

(\*) TAMAÑO DE PORCIÓN:

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, ¿con qué frecuencia comió tortilla de maíz?		¿Cuántas tortillas comió cada día que las consumió? (0 a 7 días)
	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	consumo	□ □
	MENOR.....3		

alimento	por_est	pa1	pa2	pa3	pa4
16. CONSUMO DE SUPLEMENTOS					
16.1	Algún suplemento y/o complemento alimenticio				
	(Ver lista de códigos de suplementos y complementos) Elija un código de presentación (porción)			.E.	
a.	Código: □ □	□ □	□ □		□ □ □ □ □ □ □ □
	1 2 3 4 5 6				
b.	Código: □ □	□ □	□ □	.E.	□ □ □ □ □ □ □ □
	1 2 3 4 5 6				
16.2	Otro (especifique)	□ □	□ □	.E.	□ □ □ □ □ □ □ □
	Código: □ □				
	1 2 3 4 5				

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)

OBSERVACIONES