

**Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
(ENSANUT CONTINUA 2022)**

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
ALIMENTO	alimento	por_est PORCIÓN	DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA	pa3	pa4	
			a) ¿Cuántos días comió o	b) ¿Cuántas veces al día			
			pa1	pa2			
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"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	Otra Leche (especifique la marca)		<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	b. _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Entero con fruta	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
1.11	Yakult o similares	1 envase (80ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. FRUTAS							
2.1	Plátano	1 pieza chica (116g) o 2 plátanos dominicos chicos	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
2.4	Naranja o mandarina	1 pieza chica (109g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
2.7	Guayaba	1 pieza chica (50g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
2.10	Piña	1/2 rebanada mediana (75 g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
2.13	Uvas	10 piezas (60g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
2.15	Frutas en almibar	¼ taza (80g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	Jitomate	½ pieza chica (30g) en ensalada	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
3.5	Zanahoria	1 pieza chica o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
3.7	Brócoli o coliflor	¼ taza (35g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8	Col	¼ taza (35 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.9	Ejotes	¼ taza o 5 piezas (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.10	Elote	½ pieza chica (50g)	<input type="checkbox"/>	<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 type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
3.13	Pepino	1/2 pieza grande (150g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
3.15	Chile poblano	1/2 pieza mediana (40g)	<input type="checkbox"/>	<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 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
ALIMENTO	alimento	por_est PORCIÓN	DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA	pa3	pa4	
			a) ¿Cuántos días comió o	b) ¿Cuántas veces al día			
			pa1	pa2			
3.17	Verduras envasadas como chícharo, zanahoria, champiñones y ejotes.	1/2 lata pequeña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input 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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
4.3	Hamburguesa	1 pieza mediana (240g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
4.5	Hot dog	1 pieza mediana (110g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
5.3	Carne de res seca (machaca)	1/2 plato (40g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<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) c) 1 pieza de higadillo o molleja (30g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
6.2	Pescado seco (charalitos, bacalao)	1/2 plato (40g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etc.)	1/2 plato (50g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.2	Avena en hojuelas, amaranto natural o tostado	1/3 de taza (30 g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
8.7	Galletas integrales	4 piezas (20 g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
8.9	Papas	a) ½ pieza mediana cocida (40g) b) ½ pieza mediana frita o ½ tortita de papa (40g)	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	c) Hojuela endulzada (Zucaritas)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	g) Fibra (All Bran)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	i) Multi ingredientes (Extra)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. PRODUCTOS DE MAÍZ							

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO		Tamaño de porción (*)		Número de porciones
ALIMENTO	alimento	por_est PORCIÓN	DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA	pa3	pa4	
			a) ¿Cuántos días comió o	b) ¿Cuántas veces al día			
			pa1	pa2			
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"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Fritos	100 g	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Fritos	100 g	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
10.2	Refresco Dieta	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
10.10	Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar (frutsi, bonafina,.)	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.12	Agua sola	1/2 vaso (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES							
11.1	Chocolate	1 trozo o 1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.2	Dulce (caramelos, paletas)	1 pieza (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.3	Dulces enchilados (miguelitos, tamarindos)	1 pieza (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.4	Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses)	1 paquete individual o bolsa chica (35g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.6	Gelatina, flan	1 pieza o rebanada (125g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.7	Pastel o pay	1 rebanada mediana(125 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.8	Helado, nieves y paletas de agua	1 pza o 1 bola (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.9	Helado y paletas de leche	1 pza o 1 bola (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.10	Haba, garbanzo o lentejas como botana	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.11	Nuez, almendra, avellana, cacahuates, semilla de calabaza (pepita) o de girasol, pistache, piñón, etc.	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.12	Palomitas de maíz caseras, de microondas o del cine (Todos tipos, excepto acarameladas)	1/2 bolsa mediana (50g) o 5 tazas de palomitas caseras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.13	Pastillitos y donas industrializadas	1 pieza (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.14	Galletas dulces (todos tipos)	2 piezas (32g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.15	Barras de cereal	1 pieza (25g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. SOPAS, CREMAS Y PASTAS							
12.1	Caldo de pollo, res o verduras (sólo caldo)	1/2 taza (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.2	Sopa o caldo con verduras	1/2 plato (120ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.3	Sopa de pasta	a) 1/2 plato o 1/2 taza sopa caldosa (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		b) 1/2 plato sopa seca (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.4	Crema de verduras	1/2 plato (120ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.5	Sopas instantáneas	1/2 vaso (32g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. MISCELANEOS							
13.1	Limón por ejemplo en ensaladas, caldos, o carnes		<input type="checkbox"/>	<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	VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día	pa3	pa4	
ALIMENTO	alimento	por_est	pa1	pa2			
13.2	Cebolla por ejemplo en salsas, o caldillos (molido o entera)		_	_	_E_	_1_	
13.3	Chiles frescos por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		_	_	_E_	_1_	
13.4	Chiles envasados o enlatados, por ejemplo en el sándwich, torta, guisados.		_	_	_E_	_1_	
13.5	Chile seco por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		_	_	_E_	_1_	
13.6	Tomate verde y jitomate por ejemplo en salsas, tacos, o guisados (molido o entero)		_	_	_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)	_	_	_E_	_ _ _ _	
13.8	Margarina	1 cucharada sopera (10g)	_	_	_E_	_ _ _ _	
13.9	Mantequilla	1 cucharada sopera (10g)	_	_	_E_	_ _ _ _	
13.10	Mayonesa	1 cucharada sopera (10g)	_	_	_E_	_ _ _ _	
13.11	Crema	1 cucharada sopera (10g)	_	_	_E_	_ _ _ _	
13.12	Manteca vegetal	1 cucharada sopera (10g)	_	_	_E_	_ _ _ _	
13.13	Manteca animal (cerdo o pollo)	1 cucharada sopera (10g)	_	_	_E_	_ _ _ _	
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: a) Cátsup		_	_	Cantidad agregada: _ 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha		
	b) Salsa picante para botana agregada a sus alimentos		_	_	Cantidad agregada: _ 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha		
	c) Salsa de soya, salsa inglesa o sazonzadores líquidos agregados a sus alimentos		_	_	Cantidad agregada: _ 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha		

(*) 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, ¿cuántos días 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 MINSÁ (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: _ _ _ _
		p_t_maiz

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
	consumo _

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?	VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?		
16. CONSUMO DE SUPLEMENTOS					
16.1	Algún suplemento y/o complemento alimenticio			_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	VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día c)	pa3	pa4			
ALIMENTO	alimento	por_est	pa1	pa2				
(Ver lista de códigos de suplementos y complementos)		Elija un código de presentación (porción)						
a. _____		Código: []	[]	[]			[] [] [] []	
		1 2 3 4 5 6						
b. _____		Código: []	[]	[]	[E]		[] [] [] []	
		1 2 3 4 5 6						
16.2 Otro _____ (especifique)		Código: []	[]	[]	[E]		[] [] [] []	
		1 2 3 4 5 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