

Así NO marque



MARQUE ASÍ

**CUESTIONARIO SEMICUANTITATIVO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

Por favor, marque una única opción en función del número de veces que consume cada alimento.

Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo promedio durante el año pasado. Se trata de tener en cuenta también la variación de verano/invierno. *Por ejemplo, si toma helados 4 veces/semana solo durante los tres meses de verano, el uso promedio al año es 1/semana.*

**CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO**

I. LACTEOS	1. Leche entera (1 taza, 200 ml) 2. Leche semidescremada (1 taza, 200 ml) 3. Leche descremada (1 taza, 200 ml) 4. Leche condensada (1 cucharada, 15 g) 5. Nata o crema (1 cucharada, 15 g) 6. Licuados de leche envasados o industrializados (1 vaso, 200 ml) 7. Yogurt entero (1 pieza, 125 g) 8. Yogurt descremado (Light) (1 pieza, 125 g) 9. Petit suisse (tipo danonino) (1 pieza, 45 g) 10. Requesón o jocoque (3 cucharadas, 36 g) 11. Queso crema (1 porción o 25 g) 12. Otros quesos: curados, semicurados (manchego, gouda, oaxaca, mozzarella) (1 rebanada, 30 g) 13. Queso blanco o fresco (cabra, adobera, panela) (1 rebanada, 40 g) 14. Natillas, flan, jericalla (1 pieza, 130 ml) 15. Helados (1 bola, 90g), paletas heladas de crema (1 pieza, 90 g) 16. Bebida láctea fermentada (1 pieza, 80 g) 17. Leche evaporada (1/2 taza, 124 g) 18. Queso cottage (3 cucharadas, 60 g)	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1-3	A LA SEMANA			AL DÍA			
				1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	+ 6
				<input type="checkbox"/>						
	19. Huevos de gallina (1 pieza, 60 g)		<input type="checkbox"/>							
	20. Pollo o pavo CON piel (1 ración o pieza, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	21. Pollo o pavo SIN piel (1 ración o pieza, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	22. Carne de res (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	23. Carne de cerdo (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	24. Carne de borrego (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	25. Carne de conejo (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	26. Hígado (res, cerdo, pollo) (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	27. Otras vísceras (menudo, sesos, corazón, mollejas) (1 ración, 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	28. Jamón cocido (cerdo, pavo, etc) (1 rebanada, 30 g)		<input type="checkbox"/>							
	29. Carnes procesadas (salami, chorizo, longaniza, rellena, moronga, mortadela, salchicha) (1 rebanada 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	30. Carne de hamburguesa (1, 50 g), albóndigas (2 piezas)		<input type="checkbox"/>							
	31. Tocino, bacon (1 rebanada, 16 g)		<input type="checkbox"/>							
	32. Pescado blanco: mero, lenguado, besugo, mojarra (1 plato, pieza o ración, 125 g)		<input type="checkbox"/>							
	33. Pescado azul: sardinas, atún, salmón, huachinango, bagre (1 plato, pieza o ración, 130 g)		<input type="checkbox"/>							
	34. Pescados salados: bacalao, charales (1 ración, 60 g en seco)		<input type="checkbox"/>							
	35. Ostras, ostiones, almejas, mejillones y similares (6 piezas, 60 g)		<input type="checkbox"/>							
	36. Calamares, pulpo (1 ración, 200 g)		<input type="checkbox"/>							
	37. Crustáceos: camarones, langostinos, etc. (4-5 piezas, 200 g)		<input type="checkbox"/>							
	38. Pescados y mariscos enlatados en agua (sardinas, anchoas, atún, salmón) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	39. Pescados y mariscos enlatados en aceite (sardinas, anchoas medianas, atún, salmón) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	40. Pescados y mariscos preparados (entomatados, ensalada, otros) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	41. Chicharrón (1 ración, 12 g)		<input type="checkbox"/>							

Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo promedio durante el año pasado.

II. HUEVOS, CARNES, PESCADOS	19. Huevos de gallina (1 pieza, 60 g) 20. Pollo o pavo CON piel (1 ración o pieza, 100 g) 21. Pollo o pavo SIN piel (1 ración o pieza, 100 g) 22. Carne de res (1 ración, 100 g) 23. Carne de cerdo (1 ración, 100 g) 24. Carne de borrego (1 ración, 100 g) 25. Carne de conejo (1 ración, 100 g) 26. Hígado (res, cerdo, pollo) (1 ración, 100 g) 27. Otras vísceras (menudo, sesos, corazón, mollejas) (1 ración, 50 g) 28. Jamón cocido (cerdo, pavo, etc) (1 rebanada, 30 g) 29. Carnes procesadas (salami, chorizo, longaniza, rellena, moronga, mortadela, salchicha) (1 rebanada 50 g) 30. Carne de hamburguesa (1, 50 g), albóndigas (2 piezas) 31. Tocino, bacon (1 rebanada, 16 g) 32. Pescado blanco: mero, lenguado, besugo, mojarra (1 plato, pieza o ración, 125 g) 33. Pescado azul: sardinas, atún, salmón, huachinango, bagre (1 plato, pieza o ración, 130 g) 34. Pescados salados: bacalao, charales (1 ración, 60 g en seco) 35. Ostras, ostiones, almejas, mejillones y similares (6 piezas, 60 g) 36. Calamares, pulpo (1 ración, 200 g) 37. Crustáceos: camarones, langostinos, etc. (4-5 piezas, 200 g) 38. Pescados y mariscos enlatados en agua (sardinas, anchoas, atún, salmón) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g) 39. Pescados y mariscos enlatados en aceite (sardinas, anchoas medianas, atún, salmón) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g) 40. Pescados y mariscos preparados (entomatados, ensalada, otros) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g) 41. Chicharrón (1 ración, 12 g)	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1-3	A LA SEMANA			AL DÍA			
				1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	+ 6
				<input type="checkbox"/>						
	19. Huevos de gallina (1 pieza, 60 g)		<input type="checkbox"/>							
	20. Pollo o pavo CON piel (1 ración o pieza, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	21. Pollo o pavo SIN piel (1 ración o pieza, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	22. Carne de res (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	23. Carne de cerdo (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	24. Carne de borrego (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	25. Carne de conejo (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	26. Hígado (res, cerdo, pollo) (1 ración, 100 g)		<input type="checkbox"/>							
	27. Otras vísceras (menudo, sesos, corazón, mollejas) (1 ración, 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	28. Jamón cocido (cerdo, pavo, etc) (1 rebanada, 30 g)		<input type="checkbox"/>							
	29. Carnes procesadas (salami, chorizo, longaniza, rellena, moronga, mortadela, salchicha) (1 rebanada 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	30. Carne de hamburguesa (1, 50 g), albóndigas (2 piezas)		<input type="checkbox"/>							
	31. Tocino, bacon (1 rebanada, 16 g)		<input type="checkbox"/>							
	32. Pescado blanco: mero, lenguado, besugo, mojarra (1 plato, pieza o ración, 125 g)		<input type="checkbox"/>							
	33. Pescado azul: sardinas, atún, salmón, huachinango, bagre (1 plato, pieza o ración, 130 g)		<input type="checkbox"/>							
	34. Pescados salados: bacalao, charales (1 ración, 60 g en seco)		<input type="checkbox"/>							
	35. Ostras, ostiones, almejas, mejillones y similares (6 piezas, 60 g)		<input type="checkbox"/>							
	36. Calamares, pulpo (1 ración, 200 g)		<input type="checkbox"/>							
	37. Crustáceos: camarones, langostinos, etc. (4-5 piezas, 200 g)		<input type="checkbox"/>							
	38. Pescados y mariscos enlatados en agua (sardinas, anchoas, atún, salmón) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	39. Pescados y mariscos enlatados en aceite (sardinas, anchoas medianas, atún, salmón) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	40. Pescados y mariscos preparados (entomatados, ensalada, otros) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)		<input type="checkbox"/>							
	41. Chicharrón (1 ración, 12 g)		<input type="checkbox"/>							

Código	Día	Mes	Año

Encuestador		

Macedo-Ojeda et al, 2013

Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo promedio durante el año pasado.		CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO							
		NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1-3	A LA SEMANA			AL DÍA		
				1	2-4	5-6	1	2-3	4-6
<b>III. VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	42. Acelgas, espinacas o verdolagas (1/2 taza, 25 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	43. Col, coliflor, brócoli (1/2 taza, 60 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	44. Lechuga, endivias (1/2 taza o 25 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	45. Tomate rojo o jitomate crudo o en salsa (1 pieza o 60 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	46. Zanahoria, calabaza (100 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	47. Ejotes (1/2 taza, 60 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	48. Berenjenas, calabacitas, pepinos (1/2 taza, 52 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	49. Pimientos, chile morrón (1/2 pieza, 35 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	50. Espárragos (3 piezas o 45 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	51. Otras verduras (alcachofa, puerro, cardo, apio) (1/2 taza, 60 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	52. Cebolla (1/4 taza, 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	53. Ajo (1/4 pieza, 1 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	54. Perejil, tomillo, laurel, orégano, cilantro, hierbabuena, menta, albahaca, etc. (una pizca de dos dedos, 6 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	55. Papas fritas comerciales, churritos, palomitas comerciales u otra fritura (1 bolsa, 38 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	56. Papas fritas caseras (1 ración, 50 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	57. Papas asadas o cocidas (1/2 taza, 60 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	58. Setas, champiñones (1/2 taza, 48 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	59. Tomate verde o tomatillo crudo o en salsa (5 piezas, 85 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	60. Chiles picantes: jalapeño, serrano, habanero, etc. (1 pieza o 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	61. Nopales cocidos (1 pieza o 1/2 taza, 70 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	62. Limón (1 pieza, 10 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	63. Elote (1 pieza) o esquite (1 vasito, 55 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	64. Chayote cocido (1/2 taza, 60 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	65. Jícama (1/2 taza, 60 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	66. Chile poblano (1/2 pieza, 40 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	67. Flor de calabaza (3/4 de taza, 25 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<b>IV. FRUTAS</b>	68. Naranja, toronja, mandarinas (1 pieza, 76 g)	<input type="checkbox"/>						
		69. Plátano (1 pieza, 100 g)	<input type="checkbox"/>						
		70. Manzana o pera (1 pieza, 103 g)	<input type="checkbox"/>						
		71. Fresas (6 piezas, 72 g)	<input type="checkbox"/>						
		72. Cerezas, ciruelas (3 piezas, 90 g)	<input type="checkbox"/>						
		73. Durazno, albaricoque, nectarina (1 pieza, 100 g)	<input type="checkbox"/>						
		74. Sandía (1 rebanada, 200 g)	<input type="checkbox"/>						
		75. Melón (1 rebanada, 200 g)	<input type="checkbox"/>						
		76. Kiwi (1 pieza, 90 g)	<input type="checkbox"/>						
		77. Uvas (15 piezas, 75 g)	<input type="checkbox"/>						
		78. Aceitunas (3 piezas, 15 g)	<input type="checkbox"/>						
		79. Frutas en Almíbar (2 piezas, 100 g)	<input type="checkbox"/>						
		80. Dátiles, higos secos, ciruela pasa (2piezas, 20g) pasas (10 piezas, 20g)	<input type="checkbox"/>						
		81. Almendras, cacahuates, avellanas, pistaches, piñones (30 g)	<input type="checkbox"/>						
		82. Nueces (4 mitades o 1 1/2 cucharada o 10 g)	<input type="checkbox"/>						
		83. Mango (1/2 pieza, 63 g)	<input type="checkbox"/>						
		84. Guayaba (3 piezas, 123 g)	<input type="checkbox"/>						
85. 85. Tuna (2 piezas, 138 g)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
86. Tamarindo (1 pieza o 20 g o 1 cucharada de pulpa)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
87. Papaya (1 taza, 140 g)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
88. Aguacate (1/3 pieza, 31 g)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
89. Limas (3 piezas, 147 g)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
90. Piña (1 rebanada, 84 g)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Código

Día Mes Año

Encuestador

Macedo-Ojeda et al, 2013

Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo promedio durante el año pasado.		CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO									
		NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1-3	A LA SEMANA			AL DÍA				
				1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	+ 6	
<b>V. LEGUMINOSAS Y CEREALES</b>	91. Lentejas (1 plato, 100 g cocidas)	<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"/>
	92. Alubias (pintas, blancas o negras) (1 plato, 100 g cocidas)	<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"/>
	93. Garbanzos, habas (1 plato, 100 g cocidos)	<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"/>
	94. Chícharos (1 cucharada o 10 g)	<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"/>
	95. Bolillo, birote, telera, pan blanco de caja (1/2 pieza o 1 rebanada, 30 g)	<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"/>
	96. Pan integral de caja u otro tipo (1/2 pieza o 1 rebanada, 28 g)	<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"/>
	97. Cereales para desayuno (30 g)	<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"/>
	98. Cereales integrales: muesli, copos avena, all-bran, granola (30 g)	<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"/>
	99. Arroz blanco (30 g crudo o 1/2 taza cocido)	<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"/>
	100. Pasta: fideos, macarrones, espaguetis, otras (20 g crudo o 1/2 taza cocido)	<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"/>
	101. Masa (50 g)	<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"/>
	102. Frijoles cocidos (1/2 taza, 86g)	<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"/>
	103. Tortilla de maíz (1 pieza, 30 g)	<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"/>
	104. Tostada (1 pieza o 21 g)	<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"/>
	105. Tortilla de harina (1/2 pieza o 18 g)	<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"/>
	106. Pan para hamburguesa, pan para hot dog (1/2 pieza, 28 g)	<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"/>
<b>VI. ACEITES Y GRASAS</b>	Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo promedio durante el año pasado.	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1-3	A LA SEMANA			AL DÍA				
	107. Aceite de oliva (1 cucharada, 10 g)	<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"/>
	108. Aceite de oliva extra virgen (1 cucharada, 10 g)	<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"/>
	109. Aceite de maíz (1 cucharada, 10 g)	<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"/>
	110.. Aceite de girasol (1 cucharada, 10 g)	<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"/>
	111. Aceite de soya (1 cucharada, 10 g)	<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"/>
	112. Mezcla de los anteriores (1 cucharada, 10 g)	<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"/>
	113. Margarina (una porción individual, 12 g)	<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"/>
	114. Mantequilla (una porción individual, 12 g)	<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"/>
	115. Manteca de cerdo (1 cucharada, 10 g)	<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"/>
	116.Aceite de cártamo (1 cucharadita, 5 g)	<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"/>
	117. Aceite de canola (1 cucharadita, 5 g)	<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"/>
	118. Manteca vegetal (1 cucharadita, 5 g)	<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"/>
<b>VII. REPOSTERIA</b>	Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo promedio durante el año pasado.	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1-3	A LA SEMANA			AL DÍA				
	119. Galletas tipo María (4-6 piezas, 50 g)	<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"/>
	120. Galletas integrales o de fibra (4-6 piezas, 50 g)	<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"/>
	121. Galletas con chocolate (4 piezas, 50 g)	<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"/>
	122. Pan hecho en casa, hot-cake (1 pieza o 50 g)	<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"/>
	123. Pan industrializado comercial: roles de canela, chocorroles, rollos, donitas, panquecitos, etc. (1 pieza o 50 g)	<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"/>
	124. Donas industrializadas (1 pieza, 26 g)	<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"/>
	125. Mantecadas (1pieza, 30 g)	<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"/>
	126. Pastel (1 rebanada, 50 g)	<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"/>
	127. Churros azucarados, churros rellenos (1 ración, 100 g)	<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"/>
	128. Chocolates (15 g)	<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"/>
	129. Cacao en polvo-cacaos solubles (1 cucharadita, 5 g)	<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"/>
	130. Pan dulce: conchas, orejas, moños, polvorón, etc. (1/2 pieza, 32 g)	<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"/>
	131. Ate, dulce de leche, cocada, dulce de tamarindo (13 g)	<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"/>

Código		

Día	Mes	Año	

Encuestador		

Macedo-Ojeda et al, 2013

VIII. MISCELANEA	Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo promedio durante el año pasado.	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1-3	A LA SEMANA			AL DÍA			
				1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	+ 6
	132. Sopas y cremas de sobre (1 plato, 100 g)	<input type="checkbox"/>								
	133. Mostaza (1 cucharadita, 5 g)	<input type="checkbox"/>								
	134. Mayonesa comercial o aderezo cremoso (1 cucharadita, 5 g)	<input type="checkbox"/>								
	135. Salsa de tomate frito, cátsup (1 cucharadita, 15 g)	<input type="checkbox"/>								
	136. Salsas picantes embotellada (1 cucharadita, 9 g)	<input type="checkbox"/>								
	137. Sal añadida –extra a la que ya tienen los alimentos- (1 pizca de dos dedos, 0.2 g)	<input type="checkbox"/>								
	138. Mermeladas (1 cucharadita, 7 g)	<input type="checkbox"/>								
	139. Azúcar (1 cucharadita, 3 g)	<input type="checkbox"/>								
	140. Miel (1 cucharadita, 7 g)	<input type="checkbox"/>								
	141. Chucherías: gomitas (4 piezas), paletas de caramelo (1 pieza), dulces comerciales (1 pieza), gelatina (1/2 taza) – Equivalente a 21 g-	<input type="checkbox"/>								
	142. Cacahuates, semillas, habas (salados, enchilados, garapiñados) (15 g)	<input type="checkbox"/>								
	143. Cajeta (2 cucharaditas, 12 g)	<input type="checkbox"/>								
	144. Piloncillo (10 g)	<input type="checkbox"/>								

IX. BEBIDAS	Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo promedio durante el año pasado.	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1-3	A LA SEMANA			AL DÍA			
				1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	+ 6
	145. Bebidas carbonatadas con azúcar: refresco de cola, refresco de sabores, limonadas (1 botella, 200 ml)	<input type="checkbox"/>								
	146. Bebidas carbonatadas bajas en calorías, bebidas light: refrescos light, agua mineral, etc. (1 botella, 200 ml)	<input type="checkbox"/>								
	147. Jugo de naranja natural (1 vaso, 200 ml)	<input type="checkbox"/>								
	148. Jugos naturales de otras frutas: toronja, mandarina, etc. (1 vaso, 200 ml)	<input type="checkbox"/>								
	149. Jugos de frutas en botella o enlatados (1 botella, 200 ml)	<input type="checkbox"/>								
	150. Café descafeinado express (1 taza, 50 ml)	<input type="checkbox"/>								
	151. Café express (1 taza, 50 ml)	<input type="checkbox"/>								
	152. Té (1 taza, 240 ml)	<input type="checkbox"/>								
	153. Vaso de vino rosado (1 copa, 100 ml)	<input type="checkbox"/>								
	154. Vaso de vino tinto joven, del año (1 copa, 100 ml)	<input type="checkbox"/>								
	155. Vaso de vino tinto añejo (1 copa, 100 ml)	<input type="checkbox"/>								
	156. Vaso de vino blanco (1 copa, 100 ml)	<input type="checkbox"/>								
	157. Cerveza (1 tarro, 330 ml)	<input type="checkbox"/>								
	158. Licores: anís, amaranto, café, etc. (1 copa, 50 ml)	<input type="checkbox"/>								
	159. Destilados: whisky, vodka, ginebra, coñac, tequila, mezcal, ron (1 copa, 50 ml)	<input type="checkbox"/>								
	160. Café soluble, café descafeinado (1 taza, 240 ml)	<input type="checkbox"/>								
	161. Agua natural (1 vaso, 240 ml)	<input type="checkbox"/>								

Código

Día Mes Año

Encuestador

Macedo-Ojeda et al, 2013