

Cuestionario Alimenticio



Este cuestionario se refiere a los alimentos que comió usted durante _____.

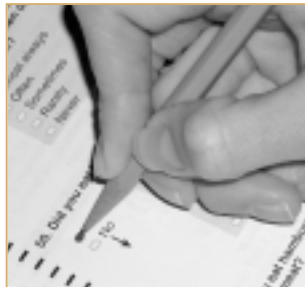
Por favor escriba su nombre completo dentro de este rectángulo.

Por favor use un lápiz.

Llene las burbujas que corresponden a sus respuestas.

- Sí
 No

No marque ni escriba nada más en este formulario. Si desea hacer algún comentario, por favor escríbalo por separado en una hoja de papel.



Fecha de hoy		
Mes	Día	Año
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Número de Identificación									
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GSEL-S

PLEASE DO NOT WRITE IN THIS AREA



Primera Sección: Tipo de Comida Escogida Regularmente

Estas preguntas se refieren a los tipos de alimentos que comió Ud. durante _____.

1. ¿Acostumbró comer pollo o pavo?

- Sí →
 No
↓

Cuando comió pollo o pavo, ¿con qué frecuencia comía el pellejo?

- Casi siempre
 Frecuentemente
 A veces
 Casi nunca
 Nunca

2. ¿Acostumbró comer carne de res, puerco, jamón o cordero?

- Sí →
 No
↓

Cuando comió la carne de res, puerco, jamón o cordero, ¿con qué frecuencia comía la grasa?

- Casi siempre
 Frecuentemente
 A veces
 Casi nunca
 Nunca

3. ¿Acostumbró comer hamburguesas u otra carne molida?

- Sí →
 No
↓

Cuando comió la hamburguesa u otra carne molida, ¿cómo era la carne? Indique uno o dos.

- Regular
 Magra
 Extra magra
 Carne molida de pollo o pavo
 No sé

4. ¿Acostumbró tomar jugo o zumo de naranja, toronja u otro tipo de jugo de fruta?

- Sí →
 No
↓

¿Sabe Ud. si se le agregaron algunas de las siguientes vitaminas o minerales (especialmente fortificados) a dichos jugos? Indique todos los que apliquen.

- Vitamina C extra
 Vitamina E
 Calcio
 Ninguna
 No sé

5. ¿Acostumbró comer cereales fríos?

- Sí →
 No
↓

Cuando comió el cereal frío, ¿cuál acostumbraba comer? Indique uno o dos.

- Cereales altamente fortificados (con un 100% de los valores diarios), por ejemplo las marcas Total®, Smart Start® y Product 19®
 Cereales de alta fibra o salvado, por ejemplo las marcas Raisin Bran® y All Bran®
 Granola regular (no baja en grasa)
 Cualquier otro cereal, incluso granola baja en grasa, y las marcas Cheerios®, Corn Flakes® y Frosted Flakes®

6. ¿Acostumbró ponerle leche (todo tipo), crema o sustituto de crema a su cereal?

- Sí →
 No
↓

Cuando le ponía leche, crema o sustituto de crema al cereal, ¿qué tipo era? Indique uno o dos.

- Crema o mitad leche/mitad crema "half and half"
 Leche no descremada
 Leche descremada un 2%
 Leche descremada un 1% o lech agria
 Leche sin grasa o completamente descremada
 Leche de soja
 Sustituto de crema
 No sé

7. ¿Acostumbró ponerle leche (todo tipo), crema o sustituto de crema a su café o té?

- Sí →
- No ↓

Cuando le echaba leche, crema o sustituto de crema a su café o té, ¿qué tipo era?
Indique uno o dos.

- Crema o mitad leche/mitad crema "half and half"
- Leche no descremada
- Leche descremada un 2%
- Leche descremada un 1% o leche agria
- Leche sin grasa o completamente descremada
- Leche de soja
- Sustituto de crema
- No sé

8. ¿Acostumbró tomar leche (todo tipo)? *Incluya bebidas hechas de leche, por ejemplo un café "latte," cappuccino o mocha, o un chocolate caliente*

- Sí →
- No ↓

Cuando tomaba leche o semejantes bebidas, ¿qué leche llevaban? *Indique uno o dos.*

- Leche no descremada
- Leche descremada un 2%
- Leche descremada un 1% o leche agria
- Leche sin grasa o completamente descremada
- Leche de soja
- No sé

9. ¿Acostumbró usar aderezos para sus ensaladas?

- Sí →
- No ↓

Cuando usaba aderezos para ensaladas, ¿qué tipo usaba?
Indique uno o dos.

- Regular, incluso aceite y vinagre
- Baja en grasa o de grasa reducida
- Sin grasa

10. ¿Acostumbró comer mayonesa?

- Sí →
- No ↓

Cuando comía mayonesa, ¿qué tipo era? *Indique uno o dos.*

- Regular
- Baja en grasa o de grasa reducida
- Sin grasa

11. ¿Acostumbró comer galletas o pasteles?

- Sí →
- No ↓

Cuando comía galletas o pasteles, ¿con qué frecuencia eran barras de higo, o confecciones marca SnackWell's®, pasteles de clara de huevo, u otros tipos de confecciones bajas en grasa o sin grasa?

- Casi siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

12. En su casa, ¿qué tipo de grasa acostumbraban usar para cocinar? **Por ejemplo, para darle sabor a los vegetales o para freír carne.** *Indique hasta cuatro.*

- Mantequilla
- Margarina en barra
- Magarina líquida o en bote
- Margarina baja en grasa
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Otros aceites, ya sea de maíz, soja, cacahuete o cártamo
- Manteca, grasa de tocino o de carne
- No usamos grasa o usamos aceite en aerosol (marca Pam®)

13. Al comer, ¿qué tipo de grasa acostumbró usar en su pan, vegetales o papas? *Indique hasta cuatro.*

- Mantequilla
- Margarina en barra
- Magarina líquida o en bote
- Margarina baja en grasa
- Aceite de oliva
- Crema agria
- No usamos grasa

PLEASE DO NOT WRITE IN THIS AREA



SERIAL #

Segunda Sección: Comida Que Acostumbra Regularmente

Estas preguntas se refieren a los alimentos que comió Ud. durante _____.

14. Marque cada columna para identificar, por lo general, qué tan seguido comió los siguientes alimentos. Indique si el tamaño de su porción era pequeño, mediano o grande.

- Una porción pequeña rinde casi la mitad ($1/2$), sino menos, de la porción mediana.
- Una porción grande es casi una-y-media ($1\frac{1}{2}$) veces más grande que la porción mediana.

POR EJEMPLO: Durante el pasado año, esta persona comió espaguetis con salsa de carne cada domingo. Acostumbraba comer más o menos $1\frac{1}{2}$ tazas.

	¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?									→ ¿Qué cantidad?			
	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Espaguetis, lasagna y otras pastas que llevan salsas de carne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

CEREALES, PANES y MERIENDAS

	¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?									→ ¿Qué cantidad?			
	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Cereal Frío	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales cocidos o sémola de maíz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche para sus cereales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	$1/2$ taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Panqueques, Pan a la francesa y waffles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 piezas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molletes, panecillos "scones", cuernos y bollos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan blanco, incluso roscas "bagels," panecillos y molletes ingleses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas o 1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Panes morenos, incluso roscas "bagels" y panecillos oscuros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas o 1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan de maíz y molletes de maíz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas o 1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CEREALES, PANES y MERIENDAS (continuado)

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos? → ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Mantequilla o margarina en panes, cereales, panqueques, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 cuadros o 2 cucharaditas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mermeladas, jaleas, miel y jarabes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 cucharadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barra de granola y barras de cereales, como de la marca Nutri-Grain Bars®	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 barra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barras deportivas o que sustituyen comidas, tales como Power Bars® y Clif Bars®	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 barra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tentempiés bajos en grasa o sin grasa, como papas fritas "chips", totopos de maíz, tortillas fritas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 puñados o 1 bolsa pequeña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tentempiés regulares, como papas fritas "chips", totopos de maíz, tortillas fritas y botanas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 puñados o 1 bolsa pequeña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palomitas de maíz sin mantequilla o palomitas bajas en grasa y hechas en microondas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 puñadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palomitas con mantequilla (regulares o de microondas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 puñadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas saladas bajas en grasa o sin grasa, como galletas de soda o de marca SnackWell's®	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 medianas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas saladas regulares, como de la marca Ritz® o Wheat Thins®	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 medianas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crema de cacahuate, cacahuates, u otras nueces o semillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 cucharadas de la crema o 1/4 taza de las nueces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PLEASE DO NOT WRITE IN THIS AREA



SERIAL #

CARNE, PESCADO y HUEVOS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Huevos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 huevos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tocino y salchicha para desayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 tiras o 2 salchichas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perros calientes "hot dogs" y salchichas bajas en grasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 salchicha o 2 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perros calientes "hot dogs" y salchichas regulares como chorizo o salchichas polacas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 salchicha o 2 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes frías y fiambres, tales como jamón, pavo y carnes magras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier otra fiambre, como salami, y Spam®	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atún enlatado, ensalada de atún, y cacerolas de atún	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	½ lata de atún o 1 taza de cacerola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de res, puerco, jamón y cordero	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne molida, incluso hamburguesas y tortas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediana o 3 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hígado, hígado de pollo y otros órganos internos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pollo frito, inclusive piezas procesadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pieza grande o 6 trozos procesados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pollo y pavo (horneado, cocido o asado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pieza grande o 2 pequeñas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado frito, sandwich de pescado y mariscos fritos (camarones o ostras)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 onzas o 1 sandwich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mariscos, no fritos (camarones, langostas, cangrejo y ostras)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 onzas o 1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado blanco (asado u horneado), por ejemplo lenguado, halibut (fletan), huachinango y bacalao	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado negro (asado u horneado), por ejemplo salmón, caballa y anjova	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 onzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESPAGUETIS, PLATOS MIXTOS y SOPAS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos? → ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Guisados, estofados, empanadas y cacerolas hechas con carne o pollo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Chili" con carne y frijoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espaguetis, lasagna y otras pastas con salsas de carne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espaguetis y otras pastas con salsa de tomate (sin carne)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espaguetis y otras pastas con aceite, salsas de queso o crema, inclusive macarrones con queso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fideos o arroz sofrito al estilo chino (por ejemplo, chow mein, Pad Thai y arroz chino)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pizza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 rebanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tofú, tempeh y productos de soja como perros calientes de tofú, hamburguesas de soja y queso de tofú	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 onzas, 1 perro caliente o 1 hamburguesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Burritos, tacos, tostadas y quesadillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enchiladas y tamales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas de vegetales, tomates o minestrone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas cremosas, como de papas, queso o mariscos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas de frijoles, como de guisante seco, lenteja o frijol negro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopa japonesa "miso"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopa oriental "ramen"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otras sopas, por ejemplo de pollo con fideos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PRODUCTOS LACTEOS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Requesón y queso "ricotta"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quesos bajos en grasa o de grasa reducida, incluso los que sirven para cocinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 rebanada o 1/4 taza rallado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier otro queso, por ejemplo queso Americano, "cheddar" o queso crema, incluso los que sirven para cocinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 rebanada, 1/4 taza rallado o 2 cucharadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier tipo de yogur, excepto yogur congelado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VEGETALES y GRANOS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Indique cada vegetal que haya comido, inclusive en ensaladas, platos mixtos, sandwiches y sofritos													
Ensalada verde (de lechuga o espinacas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aderezos para ensaladas (todo tipo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 cucharadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomates frescos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediano o 4 rebanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zanahorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chiles verdes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chiles rojos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brécol o brócoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coliflor, repollo y coles de Bruselas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judías verdes o ejotes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PLEASE DO NOT WRITE IN THIS AREA



SERIAL #

VEGETALES y GRANOS (continuado)

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Indique cada vegetal que haya comido, inclusive en ensaladas, platos mixtos, sandwiches y sofritos													
Guisantes o chícharos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maíz o maíz gordo (molido para posole)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chayote, calabacín "zucchini"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Calabazas de invierno, como la de bellota, y calabazas verdes y anaranjadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Camotes, batatas y boniatos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verduras cocidas, como espinacas, mostacera y col rizada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cebollas y puerro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajo fresco, incluso en guisos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 diente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aguacate y guacamole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 mediano o 1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papas fritas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papas (hervidas, horneadas o en puré)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediana o 3/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frijoles refritos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Todo otro frijol, por ejemplo enlatados, horneados, y guisados sin carne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ensalada de col	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ensaladas de papa, macarrones, o fideos, preparadas con mayonesa o aceite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arroz, fideos y otros granos (como acompañamiento)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantequilla, margarina, crema agria y otras grasas añadidas a vegetales, papas y arroz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 cuadros o 1 cucharaditas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SALSAS y CONDIMENTOS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Salsas de queso y salsas cremosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsas de carne "gravy"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsa de tomate "ketchup"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 cucharadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsa Mexicana (como un condimento o en guisos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mayonesa o semejantes condimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 cucharadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

FRUTAS

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Manzanas, puré de manzana, y peras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediana o 1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plátanos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duraznos, nectarinas y ciruelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 mediana o 1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Albaricoques (frescos, enlatados o secos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 medianos o 4 mitades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas secas (no albaricoques), por ejemplo pasas y ciruelas pasas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naranjas, toronjas y tangerinas (no en jugo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 naranja o 1/2 toronja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bayas, por ejemplo fresas y arándanos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantalupo, melón y mango (en estación)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/4 melón o 1/2 mango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sandía y melón rojo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 rebanada mediana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier otra fruta, por ejemplo uvas, cóctel de fruta, piña y cerezas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PLEASE DO NOT WRITE IN THIS AREA



SERIAL #

DULCES

¿Con qué frecuencia comió Ud. estos alimentos?

→ ¿Qué cantidad?

	Nunca o menos de una vez al mes	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
Postres bajos en grasa o sin grasa, por ejemplo helado bajo en grasa, yogur congelado o sorbete	<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 palada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helado o batidos de leche	<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 palado o 1 batido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Budín, crema o flan	<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"/>	¾ taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donas, tartas o confecciones	<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 rebanada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Galletas o pasteles	<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"/>	2 galletas medianas o 1 rebanada de pastel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocolates, barras de chocolate o dulces	<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 barra tamaño regular o 2 piezas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros dulces, por ejemplo marca Lifesavers®, regaliz y gomitas y frutillas	<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"/>	4 piezas o 12 frutillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FAVOR DE LEER ESTAS TRES PREGUNTAS IMPORTANTES

	Nunca o menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2 veces al día	3 veces al día	4 veces al día	5+ al día
Tome nota, los siguientes títulos son diferentes.									
¿Con qué frecuencia comió alimentos cocinados en grasa (fritos, salteados o sumergidos)? <i>Tome en cuenta toda grasa, incluso margarina, aceite o manteca.</i>	<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"/>
¿Con qué frecuencia comió una porción de vegetales? <i>No tome en cuenta las papas, ensaladas o frijoles.</i>	<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"/>
¿Con qué frecuencia comió una porción de fruta? <i>No tome en cuenta jugos o zumos.</i>	<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"/>

Favor de continuar en la siguiente página.

BEBIDAS y ALCOHOL

¿Con qué frecuencia tomó estas bebidas?

→ ¿Qué cantidad?

Nunca o menos de una vez al mes	1-3 veces por mes	1 por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2-3 veces al día	4-5 veces al día	6+ al día	Porción Tamaño Mediano	P	M	G
---------------------------------	-------------------	--------------	----------------------	----------------------	--------------	------------------	------------------	-----------	------------------------	---	---	---

Tome nota, los siguientes títulos son diferentes.

Leche, como bebida (todo tipo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas de café (latte, cappuccino, mocha) o chocolate caliente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Café (no bebidas latte o mocha)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Té (todo tipo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche, crema o sustituto de crema en té o café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 cucharada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugo de tomate, jugo marca V-8® y cualquier otro jugo vegetal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugo de naranja o toronja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otro jugo puro de fruta, por ejemplo manzana, uva, o arándano agrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugos fortificados con vitamina C, como de la marca Hi-C®, Fruitopia® y Kool-Aid®	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas y batidos alimenticios, por ejemplo de las marcas Slim-Fast®, Ensure® y Carnation Instant Breakfast®	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaseosas "sodas" dietéticas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12 onzas o 1 lata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaseosas "sodas" regulares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12 onzas o 1 lata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agua (de la llave/grifo, embotellada, o mineral)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cerveza (todo tipo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12 onzas, lata o botella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vino tinto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 vaso mediano (6 onzas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vino blanco o clarete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 vaso mediano (6 onzas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Licor o cócteles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 trago (1½ onzas) o 1 cóctel preparado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¡Gracias por haber completado este formulario!

PLEASE DO NOT WRITE IN THIS AREA



SERIAL #