

## CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA PARA NIÑOS INMA VISITA 14-16 AÑOS

<b>IDNUM Niño</b>			<b>Fecha cuestionario</b> <i>Formato DDMMAAAA</i>			2 0
-------------------	--	--	------------------------------------------------------	--	--	-----

Este cuestionario es para conocer la dieta que has seguido en el **último año**. Por ello, te agradecemos sinceramente que prestes la máxima atención y colaboración informando en la medida de lo posible sobre la dieta que haces en casa y fuera (instituto, restaurantes, etc). Si no se indica de otra forma, las porciones o platos son de **tamaño mediano**, el más habitual a esta edad, sin embargo cuando la cantidad especificada para un alimento no se adapte plenamente a la ración habitual que consumes, trataremos de aproximar tu respuesta subiendo o bajando la frecuencia de consumo, como se indicará en algunos ejemplos. **No olvides rellenar todas las casillas.**

Ejemplos:

Para cada alimento debes tener en cuenta las veces que tomas el alimento solo y cuando lo añades a otro alimento o plato. Por ejemplo, el huevo, considéralo cuando lo tomas solo (frito, cocido o tortilla) y cuando lo tomas añadido o mezclado con otros platos (ej. revueltos, rellenos, etc). Si sueles comer una tortilla de 2 huevos cada 2 días, deberás marcar un huevo por día.

Si tomas una porción o plato mayor al indicado, deberás aumentar la frecuencia convenientemente. Por ejemplo, si tomas hamburguesa 3 veces/semana, pero tomas 2 unidades cada vez o 1 tamaño grande, entonces deberás aumentar la frecuencia a 5-6 veces/semana. Lo mismo para otros platos (carne, embutidos, etc).

Para alimentos que se consumen por temporadas, calcula el consumo medio para todo el año. Por ejemplo, si un alimento como la sandía se come 4 veces por semana en el verano (unos 3 meses), entonces el consumo medio para todo el año se marcaría como ③, "1 vez por semana".

Si tienes alguna duda sobre el consumo de algún alimento, puedes escribir el comentario al margen del mismo sobre el cuestionario.

Por último, en los grupos de alimentos donde aparezca un guion bajo \_\_\_ para señalar los tipos, trata de indicar el porcentaje para cada uno.

	Nunca ó <1 mes	1-3 mes	1 sem	2-4 sem	5-6 sem	1 día	2-3 día	4-5 día	6+ día
<b>Carne de ternera 2/3 , cerdo 1/3 , cordero 0</b>	①	②	③	<b>④</b>	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

### I. LACTEOS

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
1. Leche entera (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
2. Leche semi-desnatada (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
3. Leche descremada o desnatada (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
4. Yogur entero natural sin/con azúcar, frutas, sabores o líquidos (ej <i>Dan-up</i> ) (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
5. Yogur desnatado con/sin frutas o de sabores (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
6. Yogur pre- o probiótico sólido o líquido tipo <i>Actimel, Bios</i> (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
7. Petit suisse, <i>Danonino</i> o similar (unidad pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8. Batidos de leche tipo <i>Cacaolat</i> o sabores (un vaso/brick/botella pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9. Requesón, queso blanco o fresco (una porción o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
10. Queso tierno: cremosos ( <i>babybel</i> ), en porciones ( <i>El Caserío</i> ), en lonchas, taquitos o rallado de paquetes (unidad, loncha, porción o puñado)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
11. Queso semi-curado o curado (una loncha o trozo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
12. Natillas, flan, puding (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
13. Helados (1 cucurucho, vaso o bola)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

## II. HUEVOS, CARNES, PESCADOS

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
14. Huevo de gallina cocido, frito, revuelto, en tortillas o en otras recetas (unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
15. Pollo con piel (1 plato o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
16. Pollo sin piel (1 plato o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
17. Ternera___, cerdo___, cordero___ filete, hamburguesas... (ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
18. Hígado y otras vísceras de ternera, cerdo, pollo (1 plato o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
19. Jamón serrano o paletilla (1 loncha)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
20. Jamón york, jamón cocido, pechuga de pavo (1 loncha)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
21. Carnes procesadas (salchichón, chorizo, salami, mortadela, fuet, sobrasada...) (2 lonchas pequeñas o ración de bocadillo )	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22. Salchicha tipo <i>Frankfurt</i> , longanizas, butifarra y similares (1 unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
23. Patés, foie-gras (una cucharada o untada de bocadillo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
24. Hamburguesa de pollo, pavo, cerdo o ternera (una unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
25. Derivados de carne: nuggets, croquetas, <i>fingers</i> , <i>San Jacobo</i> (1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
26. Pescado blanco (ej. merluza, dorada, lenguado ...) (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
27. Emperador o pez de espada (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
28. Pescado azul grande (ej. atún, bonito) (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
29. Pescado azul pequeño (sardina, boquerón, caballa, salmón...) (filete o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
30. Pescado en conservas: atún, sardinas, caballa (1 lata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
31. Almejas, mejillones, ostras (1/2 lata o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
32. Calamares, chipirones, sepia, choco, pulpo (1/2 ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
33. Mariscos: Gambas, cangrejo, langostino, langosta (1/2 ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
34. Derivados de pescado: surimi, palitos de merluza (1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

## III. VERDURAS, LEGUMBRES, FRUTAS

(Contemplar el consumo de alimentos en crudo y en cocinado).

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
35. Lechuga, endibias, escarola (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
36. Tomate (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
37. Cebolla (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
38. Zanahoria (una) cruda___, cocinada___	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
39. Calabaza (ej. ración de puré o 5 cucharadas soperas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
40. Judías verdes cocinadas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
41. Berenjenas, calabacines, pepinos (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
42. Pimiento rojo o verde (1/2 verde o 1/4 rojo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43. Alcachofas (una ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
44. Espárragos (una ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
45. Espinacas o acelgas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46. Col, coliflor, brócolis (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
47. Champiñones, setas (1/2 ración o plato pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48. Maíz hervido (plato o lata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
49. Legumbres: lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
50. Otras legumbres: guisantes, habitas (ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
51. Ajo (1 diente)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
52. Naranjas (una), mandarinas (dos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
53. Plátano (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
54. Manzana, pera (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨



55. Fresas/fresones (6 unidades o 1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
56. Cerezas, picotas, ciruelas (1 plato postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
57. Melocotón, albaricoque, nectarina (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
58. Sandía, melón (1 tajada o cala)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
59. Uvas (un racimo o plato de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
60. Kiwi (1 unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
61. Piña o mango natural (una tajada o cala)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
62. Aceitunas (un platito o tapa pequeña de unas 10 unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
63. Frutas en almíbar o en su jugo: piña, melocotón, pera...(2 unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
64. Frutos secos: almendras, cacahuetes, piñones, avellanas, nueces (1 puñado)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

#### IV. PAN, CEREALES Y SIMILARES

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
65. Pan blanco (1 pieza de 5 dedos de barra ó 2 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
66. Pan integral (1 pieza de 5 dedos de barra ó 2 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
67. Palitos de pan, picos, regañás y similares (3-4 unidades ó 1 rosquilla)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
68. Cereales desayuno (1 bolsita o puñado de aproximadamente 30 g en seco)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
69. Patatas caseras: cocidas, fritas, al horno, en puré (plato o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
70. Patatas fritas de bolsas de congelados (plato o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
71. Bolsita de gusanitos, cortezas de trigo y similares (1 bolsa pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
72. Arroz cocinado (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
73. Pasta cocinada: espaguetis, fideos, macarrones y similares (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
74. Pizza (1 porción o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

#### V. BOLLERÍA Y DULCES

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
75. Galletas tipo María (1 galleta)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
76. Galletas con chocolate (1 galleta doble rellena tipo Oreo, Príncipe o 1 envuelta)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
77. Galletas o cookies integrales (1 galleta)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
78. Bollería sin chocolate –ej. donuts, croissants, pasteles (unidad/ porción)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
79. Bollería con chocolate –ej. Bollicao, donuts, croissants (unidad/ porción)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
80. Chocolates, bombones y cremas de chocolate ej. Nocilla (unidad, untada o rebanada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
81. Chocolate en polvo, Cola-cao y similares (una cucharada postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
82. Caramelos, chucherías, golosinas (unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
83. Azúcar, miel, mermeladas (1 cucharada de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

#### VI. ACEITES, GRASAS, Y MISCELANEA

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
84. Aceite de oliva virgen extra añadido ensalada, pan y platos (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
85. Otros aceites vegetales (oliva___, girasol___, maíz___) (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
86. Mantequilla o margarina (1 cucharada de postre, minibrick o 2 untadas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
87. Mayonesa (o alioli), en ensaladillas y otros platos (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
88. Kétchup (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
89. Salsa de tomate frito añadida a platos (2-3 cucharadas soperas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
90. Sal añadida a los platos en la mesa (Normal___; lodada___) (pellizco con 2 dedos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

#### VI. BEBIDAS

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
--	----------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-------------------	------------------



	mes	mes	sem	sem	sem	día	día	día	día
91. Refrescos azucarados: <i>Fanta, Coca-cola, Aquarius, Sunny Delight...</i> (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
92. Refrescos sin azúcar o edulcorados: <i>Coca-cola Zero o Light, Fanta Light o Aquarius Light</i> (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
93. Zumos de frutas envasado (1 vaso o envase tipo <i>brick</i> pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
94. Zumo de frutas naturales exprimidos (ej. naranja) (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
95. Agua del grifo (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
96. Agua embotellada sin gas (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
97. Bebidas energéticas: <i>Red Bull, Burn, Monster...</i>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
98. Café (normal _____ descafeinado _____) (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
99. Infusiones (Té ____; Manzanilla ____; otros _____) (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
100. Vino tinto, rosado o blanco (solo o mezclado) (1 vaso)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
101. Cerveza (una caña o botellín 1/5)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
102. Cerveza sin alcohol (una caña o botellín 1/5)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
103. Licores (20-25°): de frutas (manzana), de crema (Catalana, Bayleys) (1 copa)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
104. Whisky, ginebra, ron, vodka, ron, licores 40° (solo o mezclado) (1 copa)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
Otros alimentos de consumo frecuente (mínimo 1 vez/semana) como bebidas vegetales, productos congelados, alimentos de temporada o de otros países.									
105. _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
106. _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨