



CUESTIONARIO DE FRECUENCIA

ALIMENTARIA

A PARTIR DE AHORA COMIENZA EL CUESTIONARIO

En primer lugar se le pregunta con qué frecuencia ha consumido los alimentos **en los últimos 12 meses**. Por favor, marque su respuesta para todos los alimentos incluidos, incluso si no los come (marcando entonces la opción, "**nunca o menos de 1 vez al mes**"). Siga las instrucciones, y trate de responder lo mejor posible con la ayuda de los ejemplos, teniendo en cuenta el consumo del alimento aislado, así como el añadido a otros platos.

Por ejemplo:

Huevos: considere los consumidos solos (ej. frito o cocido) y los de otros platos (ej. tortilla, revueltos)

Pollo: considere el que come en plato único y el que come en platos mixtos como la paella, guisos, etc.

La paella se considera dentro del consumo de **arroz**.

Aceite: tenga en cuenta el que añade en la mesa a ensaladas, al pan y a otros platos como verduras y huevos fritos.

Cuando un alimento se consume solo en temporada, como algunas **frutas** o **helados**, deberá indicar el número de meses que lo consume en el recuadro sombreado, además de su frecuencia de consumo. Si el tipo, cantidad o tamaño indicado para un alimento no coincide con el que toma habitualmente, trate de adaptar su respuesta al máximo, ampliando o disminuyendo la frecuencia de consumo o seleccionando los alimentos apropiados como en los ejemplos (ver ejemplo para leche semidesnatada). Si tiene dudas, pida la colaboración de un familiar o amigo, o llame a los teléfonos indicados arriba.

Por último, señale con un aspa (☒) las respuestas. Si se equivoca en la respuesta, táchela completamente (■) ó bórrela, y marque de nuevo la opción correcta (☐, ☒)

