

Marque solamente una X por cada alimento.

¿Qué tan seguido comió usted una porción de estos alimentos en las últimas 4 semanas?

Número de veces	últimas 4 semanas		cada semana			cada día			
	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Maíz									
Guisantes, chícharos									
Tomates, puré de tomate, salsa									
Pimientos (verde, rojo, o picante)									
Zanahoria									
Brócoli o brécol									
Habichuelas verdes, ejotes									
Espinacas									
Verduras (nabo o acelga)									
Verduras mixtas									
Calabaza									
Zucchini, calabaza amarilla, calabacitas									
Papas fritas									
Papas (al horno, hervidas, o en puré)									
Batata o ñame, camote									
Repollo, ensalada de col, o coliflor, col									
Ensalada de lechuga									
Aderezo para ensalada									
Mayonesa									

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Número de veces	últimas 4 semanas		cada semana			cada día			
	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Papitas fritas, doraditas, chips de maíz u otras									
Galletas saladas									
Galletas									
Nueces									
Bizcocho, bizcochito redondo									
Pastel o cupcake, panqué									
Empanada									
Gelatina									
Chocolates									
Otros dulces									
Café o té									
Refrescos (con azúcar)									
Refrescos (de dieta)									
Cerveza, vino, bebidas mixtas o licor									

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Número de veces	últimas 4 semanas		cada semana			cada día			
	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Frijoles (al horno, de chili, u otro)									
Arroz									
Espaguetti u otra pasta									
Pizza									
Tacos, burritos									
Macarrones con queso									
Hot dog									
Salchicha, embutidos, chorizo									
Hamburguesa (preparada cualquier manera)									
Atún de lata									
Pescado frito									
Otro tipo de pescado									
Carnes frías (bologna, salami, jamón)									
Pollo frito, pepitas de pollo									
Otro tipo de pollo o pavo									
Puerco o jamón									
Bistec o rosbif									
Hígado, carne de órganos									
Mantequilla de cacahuete									
Pan (rebanado), tostado, pita, bolillo									
Mantequilla (no margarina)									
Margarina									

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Número de veces	últimas 4 semanas		cada semana			cada día			
	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Sopa de verdura									
Otra sopa o caldos									
Pan de maíz o tortilla									
Huevos									
Tocino									
Cereal caliente, cereal de maíz molido									
Cereal frío									
Donas									
Pan dulce									
Panqué, hotcakes, o pan a la francesa, waffles									
English muffin o bagel									
Bizcocho, bisquete, o bollo									

0 1 2 3 4 5 6 7 8

1. Por lo general, ¿qué tipo de pan come?

pan blanco trigo entero o pan oscuro alternados no come pan
1 2 3 4

2. ¿Qué tipo de margarina utiliza generalmente?

en barra envasada líquida no utilizo margarina
1 2 3 4

Esta margarina es de:

aceite de maíz sin grasa otro
1 2 3

3. Si come cereal en el desayuno, ¿qué tipo de cereal es?

cereal alto en fibra (All Bran) cereal sin azúcar (Corn Flakes)
1 2

4. ¿Toma algún multivitamínico? (Centrum, One-A-Day)

no sí
0 1

Si su respuesta es sí, ¿con qué frecuencia?

diario 4-6 veces por semana 1-3 veces por semana menos de una vez por semana
1 2 3 4

5. ¿Toma algún suplemento de hierro (no incluido en el multivitamínico)?

no sí
0 1

6. ¿Toma algún suplemento de vitamina A (no incluido en el multivitamínico)?

no sí
0 1

7. ¿Toma algún suplemento de calcio (no incluido en el multivitamínico)?

no sí
0 1

8. ¿Come alimentos fritos en casa?

no sí
0 1

Si su respuesta es sí, ¿con qué frecuencia?

diario 4-6 veces por semana 1-3 veces por semana menos de una vez por semana
1 2 3 4

Si su respuesta es sí, ¿qué tipo de grasa utiliza para freír alimentos en casa?

mantequilla margarina Crisco aceite de maíz aceite de canola aceite de oliva otro tipo de grasa
1 2 3 4 5 6 7

9. ¿Hornea galletas, pasteles, o pays en casa?

no sí
0 1

Si su respuesta es sí, ¿con qué frecuencia come galletas, pasteles, o pays horneados en casa?

diario 4-6 veces por semana 1-3 veces por semana menos de una vez por semana
1 2 3 4

Si su respuesta es sí, ¿qué tipo de grasa utiliza al hornear?

mantequilla margarina Crisco aceite de maíz aceite de canola aceite de oliva otro tipo de grasa
1 2 3 4 5 6 7