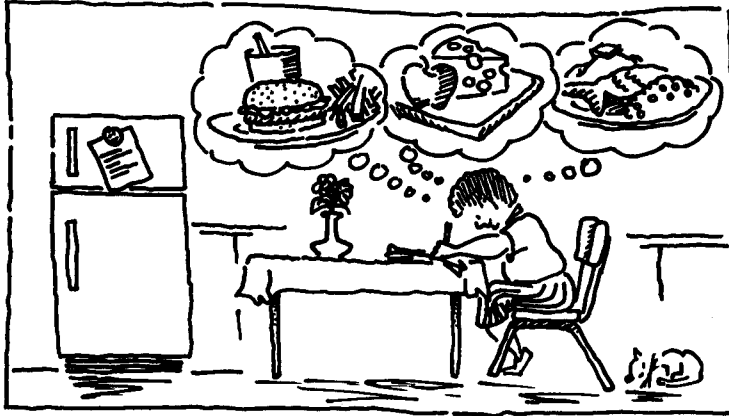




# CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN



Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

El informe público por medio de estos datos colectivos se calcula tomar 45 minutos por cada respuesta, incluyendo el tiempo que tarde repasar las instrucciones, investigado las fuentes de datos que existen actualmente, coleccionando y manteniendo los datos necesarios y completar y repasar el cuestionario. A ninguna agencia se le permitirá llevar ni patrocinar una serie de datos colectivos, a menos que aparezca el número de control OMB válido; y al igual a ninguna persona se le requiere responder a lo mismo. Favor de dirigir sus comentarios sobre esta estimación de labor o cualquier otro aspecto de estos datos colectivos, incluyendo sugerencias para reducir esta labor, al siguiente: NIH, Project Clearance Branch, 6705 Rockledge Drive, MSC 7974, Bethesda, MD 20892-7974, ATTN: PRA (0925-0414). Favor de no enviar estos cuestionarios completados a dichas direcciones.

### Para uso exclusivo de la clínica

#### 1. Date Completed:

Month		Day		Year	

M 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

10	20	30
1	2	3
4	5	6
7	8	9

Y 04 05 06 07 08 09 00 01 02 03 04 05 06 07

S \_\_\_\_\_

#### 2. Reviewed By:

\_\_\_\_\_

10 20 30

10 20 30 40 50 60 70 80 90

1 2 3 4 5 6 7 8 9

#### 3. Contact Type:

- ① Phone
- ② Mail
- ③ Visit
- ④ Other

#### 4. Visit Type:

- ① Screening 0 1 2 3 11
- ② Semi-Annual 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ③ Annual 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ④ Non Routine 11

#### 5. Form Administration:

- ① Self
- ② Group
- ③ Interview
- ④ Assistance

#### 6. Language:

- ①  S
- E

AFFIX LABEL BETWEEN LINES

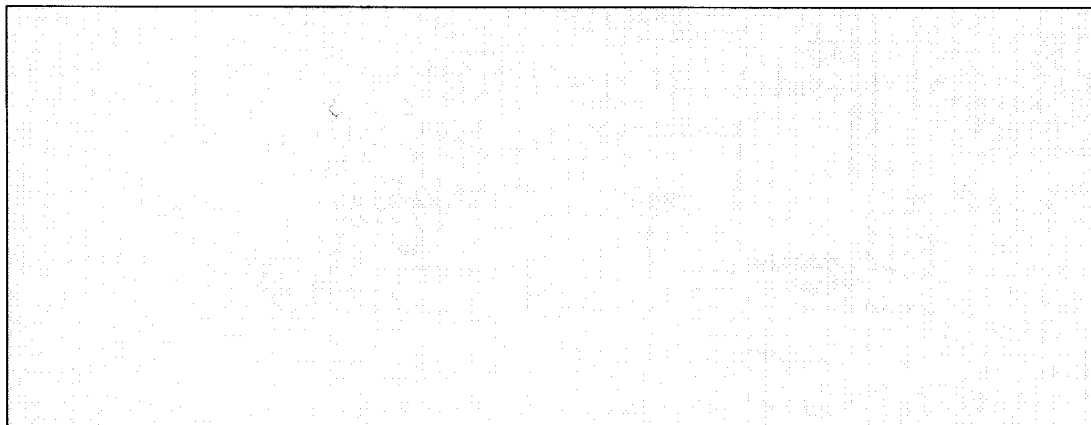


955000

POR FAVOR, NO HAGA NINGUNA MARCA EN ESTA AREA.

Sus respuestas a este cuestionario nos ayudarán a aprender más acerca de su nutrición y su salud. Tomará unos 45 minutos para llenar. Favor de seguir estas instrucciones:

- Conteste cada pregunta lo mejor que pueda - calcule, si no está segura. No hay preguntas correctas o incorrectas.
- Use cualquier lápiz de plomo n° 2. No use pluma, bolígrafo ni rotulador.
- Llene las burbujas completamente. No marque con "X", ni ninguna otra marca.
- No haga ninguna otra marca, ni escriba nada más en este formulario.
- Conteste cada pregunta completamente. Algunas preguntas tienen más de una parte como indica el recuadro inferior. Asegúrese de completar todas las partes de la pregunta.



Estas preguntas son referentes a los alimentos que comió usted durante los **ÚLTIMOS TRES (3) MESES.**

1. ¿Comió pollo o pavo durante los últimos tres meses?

- No (Pase a la pregunta N° 2.)     Sí

1.1 Cuando comió pollo o pavo, ¿con qué frecuencia se comió la piel/pellejo?

- Casi siempre  
 A menudo  
 A veces  
 Raramente  
 Nunca

1.2 Normalmente escogió ...

- Carne blanca  
 Carne oscura  
 Ambas

2. ¿Comió carne de res, cerdo, o cordero en los últimos tres meses?

- No (Pase a la pregunta N° 3.)     Sí

2.1 Cuando comió carne de res, cerdo o cordero, ¿con qué frecuencia se comió la grasa?

- Casi siempre  
 A menudo  
 A veces  
 Raramente  
 Nunca

3. ¿Comió carne molida u otra carne picada durante los últimos tres meses? (Marque uno.)

- No (Pase a la pregunta N° 4.)     Sí

3.1 Cuando comió carne molida u otra carne picada, solía ser ...

- Regular  
 Magra  
 Extra magra  
 Pavo picado  
 No sé

4. ¿Comió usted atún enlatado durante los últimos tres meses?

- No (Pase a la pregunta N° 5.)     Sí

4.1 Cuando comió atún enlatado, solía estar ...

- Enlatado en agua  
 Enlatado en aceite  
 Ambas  
 No sé

4.2 Cuando comió atún enlatado, ¿cómo solía estar preparado? (Marque uno o dos.)

- Atún puro  
 Ensalada de atún con mayonesa  
 Atún con fideos en cacerola

5. ¿Bebió leche o bebidas preparadas con leche, tales como: chocolate caliente durante los últimos tres meses? (No incluya la leche que le añade al cereal o al café.) (Marque uno.)

No (Pase a la pregunta N° 6.)  Sí

5.1 Cuando tomó leche o bebidas con leche, solía ser ...

- Leche entera
- Leche de 2%
- Leche de 1% o suero de leche
- Leche desnatada o descremada
- Leche evaporada o condensada
- Leche de soya
- No sé

6. ¿Cuando Ud. comió cereal durante los últimos tres meses, ¿usó leche, crema, o crema en polvo?

No (Pase a la pregunta N° 7.)  Sí

6.1 Cuando usó leche, crema o crema en polvo en el cereal, ¿qué clase solía usar? (Marque uno o dos.)

- Crema o "half-&-half"
- Leche entera
- Leche de 2%
- Leche de 1%
- Leche desnatada o descremada
- Leche evaporada o leche condensada
- Leche de soya
- Crema sin productos lácteos
- No sé

7. ¿Usó usted leche, nata o crema en polvo en el café o té durante los últimos tres meses?

No (Pase a la pregunta N° 8.)  Sí

7.1 Cuando usó leche, crema o crema en polvo en su café o té, ¿que clase de crema solía usar? (Marque uno o dos.)

- Crema o "half-&-half"
- Leche entera
- Leche de 2%
- Leche de 1%
- Leche desnatada o descremada
- Leche evaporada o leche condensada
- Leche de soya
- Crema sin productos lácteos
- No sé

8. ¿Comió cereales fríos durante los últimos tres meses?

No (Pase a la pregunta N° 9.)  Sí

8.1 ¿Cuando comió cereales fríos, qué clase solía comer? (Marque uno o dos.)

- Cereales Granola
- Cereales altos en fibra o en salvado como FiberOne®, Raisin Bran®
- Cereales integrales como Cheerios®, Shredded Wheat®
- Cereales fortificados como Total®, Product 19®
- Otros cereales como Corn Flakes, Frosted Flakes®

9. ¿Comió quimbombó "okra," calabacín, o camotes durante los últimos tres meses?

No (Pase a la pregunta N° 10.)  Sí

9.1 Cuando comió verduras como el quimbombó "okra," calabacín, o camotes, ¿con qué frecuencia estaban fritos? (No incluya las papas.)

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Raramente
- Nunca

10. ¿Qué clase de grasa solía usar para freír en freidora, freír en sartén, o para saltear las comidas? (Marque uno o dos.)

- Margarina de barra
- Margarina de recipiente
- Mantequilla
- Manteca (Crisco®, manteca, grasa de tocino o cerdo salado o pierna de jamón)
- Aceite de oliva o de canola
- Otros aceites (vegetales, maíz, cacahuete, de soya)
- Aceite en aerosol (Pam®)
- No añadía grasa



POR FAVOR, NO HAGA NINGUNA MARCA EN ESTA AREA.

955000

11. **¿Qué clase de grasa acostumbraba añadir al guisar frijoles, arroz, verduras, y papas? (Marque uno o dos.)**
- Margarina baja en calorías o baja en grasa
  - Margarina de barra
  - Margarina de recipiente
  - Mantequilla
  - Manteca (Crisco®, manteca, grasa de tocino o de cerdo salado o de pierna de jamón)
  - Aceite de oliva o de canola
  - Otros aceites (vegetales, maíz, cacahuate, de soya)
  - Aceite en aerosol (Pam®)
  - Margarina sin grasa/No añadió grasa

12. **¿Qué clase de grasa acostumbraba añadir después de cocinar verduras, frijoles, arroz, y papas? (Marque uno o dos.)**
- Margarina baja en calorías o baja en grasa
  - Margarina de barra
  - Margarina de recipiente
  - Mantequilla
  - Crema agria
  - Aceite de oliva o de canola
  - Otros aceites (vegetales, maíz, cacahuate, soya)
  - Margarina sin grasa/No añadió grasa

13. **¿Qué clase de grasa usó generalmente para los panes, molletes, "muffins," tortillas y bolillos? (Marque uno o dos.)**
- Margarina baja en calorías o baja en grasa
  - Margarina de barra
  - Margarina de recipiente
  - Mantequilla
  - Aceite de oliva o de canola
  - Otros aceites (vegetales, maíz, cacahuate, soya)
  - Margarina sin grasa/No añadió grasa

14. **¿Hizo sus propias tortillas durante los últimos tres meses?**
- No (Pase a la pregunta N° 15.)       Sí

- 14.1 **Cuando cocinó usted tortillas, ¿usó manteca, u otra grasa?**
- Sí, con grasa
  - No, sin grasa

15. **¿Qué clase de aderezo acostumbraba usar generalmente? (Marque uno.)**
- Normal, como francés o aceite y vinagre
  - Bajo en grasa
  - Sin grasa (Sin aceite)
  - No acostumbraba usar aderezo

16. **¿Qué clase de mayonesa acostumbraba usar generalmente? (Marque uno.)**
- Normal
  - Baja en grasa
  - Sin grasa
  - No usé mayonesa

17. **¿Comió palomitas de maíz durante los últimos tres meses?**

No (Pase a la pregunta N° 18.)       Sí

- 17.1 **¿Qué clase de palomitas comió? (Marque uno.)**
- Preparadas en aceite, ya preparadas, o en el cine
  - Regulares para horno de microondas
  - Reventadas con aire o bajas en grasa en el horno de microondas

- 17.2 **Quando comió palomitas, ¿con qué frecuencia añadió mantequilla o margarina?**
- Casi siempre
  - A menudo
  - A veces
  - Raramente
  - Nunca

18. **¿Comió galletas dulces durante los últimos tres meses?**

No (Pase a la pregunta N° 19.)       Sí

- 18.1 **Las galletas dulces que comió, ¿fueron "Graham," "Wafers" de vainilla galletas de higo o especiales bajas en grasa o sin grasa?**
- Casi siempre
  - A menudo
  - A veces
  - Raramente
  - Nunca

19. **¿Comió pasteles u otros panecillos dulces durante los últimos tres meses?**

No (Siga a la página siguiente.)       Sí

- 19.1 **Quando comió pasteles o panecillos dulces, ¿con qué frecuencia era pastel de claras "angel," bizcocho o especial bajo en grasa o sin grasa?**
- Casi siempre
  - A menudo
  - A veces
  - Raramente
  - Nunca

La siguiente sección se refiere a la frecuencia con que acostumbra comer ciertos alimentos. Piense en lo que acostumbró comer los **ULTIMOS TRES (3) MESES**.

Primero: Marque la columna para indicar con qué frecuencia, en promedio, comió los alimentos.

Segundo: Marque el tamaño de la porción que acostumbra servirse como pequeña, mediana o grande.

Tenga en cuenta:

- Una porción pequeña es como la mitad (1/2) o menos de una porción mediana.
- Una porción grande es como una porción y media (1 1/2) o más de las medianas.
- Si jamás comió uno de los alimentos, marque "Nunca o menos de una vez por mes" y omita el tamaño de la porción.
- Favor de no saltarse ningún alimento.

Por ejemplo: Esta persona comió una porción mediana de arroz unas dos veces al mes y jamás comió salchicha.

CLASE DE ALIMENTO	¿CON QUÉ FRECUENCIA COMIÓ LOS ALIMENTOS? (Marque uno)										CANTIDAD		
	Nunca o menos de una vez al mes	1 al mes	2-3 al mes	1 a la semana	2 a la semana	3-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2+ al día	Porción Mediana	El Tamaño de Su Porción		
											P	M	G
Arroz	<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"/>	3/4 taza	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salchicha	<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"/>	2 rebanadas o 2 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Durante los últimos tres (3) meses . . .

CLASE DE ALIMENTO	¿CON QUÉ FRECUENCIA COMIÓ LOS ALIMENTOS? (Marque uno)										CANTIDAD		
	Nunca o menos de una vez al mes	1 al mes	2-3 al mes	1 a la semana	2 a la semana	3-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2+ al día	Porción Mediana	El Tamaño de Su Porción		
											P	M	G
<b>FRUTAS Y JUGOS</b>													
Manzanas 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"/>	1/2 taza o 1 mediana	<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 (frescas o enlatadas)	<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 o 1 mediana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melón, melón naranja, melón verde, mango y papaya	<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 taza	<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 o 1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier otra clase de melón, como el "honeydew"	<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 o 1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chabacanos (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 mediano o 4 mitades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otras frutas secas, como uvas pasas y ciruelas pasa	<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, toronja y mandarinas (no el 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 1/2 toronja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fresas y kiwi	<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"/>
Cualquier otra fruta, como cóctel de frutas, bayas, uvas, puré de manzana, piña	<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"/>



955000

POR FAVOR, NO HAGA NINGUNA MARCA EN ESTA AREA.

CLASE DE ALIMENTO	¿CON QUÉ FRECUENCIA COMIÓ LOS ALIMENTOS? (Marque uno)									CANTIDAD			
	Nunca o menos de una vez al mes	1 al mes	2-3 al mes	1 a la semana	2 a la semana	3-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2+ al día	Porción Mediana	El Tamaño de Su Porción		
											P	M	G
Jugo de naranja y de 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"/>	<input type="radio"/>	vaso de 6 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tang®, Kool-Aid®, Hi-C®, y otras bebidas de fruta	<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"/>	vaso de 6 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros jugos de frutas como el de manzana y uva	<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"/>	vaso de 6 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>VERDURAS</b>													
Frijoles (judías) verdes o habichuelas (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"/>
Guisantes (chícharos) verdes o 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"/>	1/2 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"/>	3/4 de taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier otro frijol como los frijoles horneados, habas, espelón (black-eyed peas) y "chili" 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"/>	3/4 de taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tofu y productos de verdura texturizados	<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 rebanadas o 3 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aguacate y guacamole, incluso si lo añade en la comida	<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 de uno mediano o 1/4 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elote (Maíz) y 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"/>
Tomates, frescos o 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 mediano o vas de 6 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomates cocidos, salsa de tomate, salsa y salsa picante	<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"/>
Chile morrón verde, jalapeños y salsa de chile verde	<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"/>
Pimientos rojos y 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/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"/>
Verduras verdes cocidas, como espinacas, hojas de mostaza, hojas de nabo, "collards" verdolagas	<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"/>
Zanahorias, incluyendo platillos veriados con 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"/>
Calabaza de verano, zucchini (verde), nopales y quimbombó "okra"	<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"/>
Calabaza de invierno, como calabaza tipo bellota, "butternut", calabaza	<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, (repollo)	<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 (col), chucruta (sauerkraut) 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"/>
Cebollas y puerros (leeks), incluidos en el guisado	<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"/>

CLASE DE ALIMENTO	¿CON QUÉ FRECUENCIA COMIÓ LOS ALIMENTOS? (Marque uno)										CANTIDAD		
	Nunca o menos de una vez al mes	1 al mes	2-3 al mes	1 a la semana	2 a la semana	3-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2+ al día	Porción Mediana	El Tamaño de Su Porción		
											P	M	G
Lechuga y ensalada sólo de lechuga	<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 plato mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ensalada de lechuga mixta o de espinacas con verduras como zanahorias o tomates	<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 plato mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aderezo de ensalada, como Italiano, Mil Islas, Francés	<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"/>
Plátano macho frito	<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"/>
Papas fritas y/o papas a la francesa, arroz frito, mandioca (yuca) frita y buñuelos	<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 de taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Camotes/batatas/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"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otras papas y mandioca (yuca) (cocidas, al horno o 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 mediano o 1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ensalada de papa, de macarrón o pastas hechas 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, granos y pasta/fideos sencillos	<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 de taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantequilla, margarina, crema agria, aceites u otras grasas que se añaden a las verduras, frijoles, arroz y papas después de 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"/>	2 porciones 2 cucharillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>CARNE, PESCADO, AVES, CARNES FRIAS</b>													
Carne molida, incluyendo hamburguesas, "meatloaf" (pastel de carne) y picadillo	<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 3 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de res, cerdo, cordero como plato principal, tal como filete, un asado y jamón	<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 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de res, cerdo y cordero en sandwich (sandwich de bistec, o BBQ)	<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 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estofado, pastel de carne, guisado de carne o pollo a la cacerola	<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"/>
Hígado, incluyendo hígado de pollo y otras entrañas	<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 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pollo frito	<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 chicos o trozo grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pollo y pavo (asado, estofado o a la parrilla)	<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 chicos o trozo grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsas hechas con jugo de carne, y cremas blancas	<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"/>
Pescado frito, sandwich de pescado y mariscos fritos (camarones, ostiones)	<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 oz o 1 sandwich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CLASE DE ALIMENTO	¿CON QUÉ FRECUENCIA COMIÓ LOS ALIMENTOS? (Marque uno)									CANTIDAD			
	Nunca o menos de una vez al mes	1 al mes	2-3 al mes	1 a la semana	2 a la semana	3-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2+ al día	Porción Mediana	El Tamaño de Su Porción		
											P	M	G
Mariscos, (camarones, langosta, cangrejo [jaiba] y ostiones) sin freír	<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 oz o 1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atún enlatado, ensalada de atún y atún a la cacerola	<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 de ensalada o 1 de Cacerola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado blanco (a la parrilla, al horno) como el lenguado, pargo/huachinango, 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"/>	3 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado oscuro (a la parrilla, al horno) como el salmón, caballa (macarela), o pescado azul	<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 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queso con macarrones, lasaña, o fideos con cremas	<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 u otros fideos con salsa 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 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espaguetis u otros fideos 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"/>
Pizza baja 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"/>	2 tajadas de 1 pizza de 12"	<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 tajadas de 1 pizza de 12"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tamales, con o 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 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chilaquiles	<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"/>
Quesadilla blanda	<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"/>
Quesadilla dorada y chile relleno	<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"/>
Taco blando o enchilada horneados sin 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"/>	2 medianos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flauta y tacos dorados	<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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Burrito normal y enchilada	<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 burrito o 2 enchiladas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taco y tostada	<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"/>
Fiambres: carnes frías, jamón, pavo y otras carnes magras especiales	<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 tajadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otras carnes frías (fiambres): bolonia, mortadela, salami, Spam®, ensalada de carne o enlatada	<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 rodajas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perros calientes, chorizo y otras salchichas como el "Bratwurst"	<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 perritos calientes o 3 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



955000

POR FAVOR, NO HAGA NINGUNA MARCA EN ESTA AREA.



CLASE DE ALIMENTO	¿CON QUÉ FRECUENCIA COMIÓ LOS ALIMENTOS? (Marque uno)										CANTIDAD		
	Nunca o menos de una vez al mes	1 al mes	2-3 al mes	1 a la semana	2 a la semana	3-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2+ al día	Porción Mediana	El Tamaño de Su Porción		
											P	M	G
Sopas de crema como "chowder", papa, tomate, queso, ajíaco	<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 o 1 tazón med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas de frijol como guisantes (chicharos), lentejas, frijoles negros, potajes	<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 o 1 tazón med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas de verdura	<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 o 1 tazón med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopa de tortilla y menudo	<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 o 1 tazón med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otras sopas como 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 o 1 tazón med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>PANES, BOCADITOS Y CREMAS PARA UNTAR</b>													
Galletas, molletes, "muffins," panecillos dulces "scones," "croissant"	<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 galletas o 1 mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Panes blancos, incluyendo bolillos, pan de pita y molletes "muffins" 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 negros, incluyendo "bagels" y bolillos negros	<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, molletes "muffins" de maíz y gachas de sémola de maíz (masa espesa 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 mediano o 1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tortillas, maíz (no se incluyen los tacos)	<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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tortillas, de harina o trigo (no incluyen tacos)	<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"/>	1-12 pulgadas o 2-7 pulgadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan "Indio" frito	<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"/>	1-9 pulgadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Botanas como papitas, totopos, chicharrones, Ritz® y galletas de 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"/>	2 puños o 1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Saltines", "SnackWell's"®, totopos sin grasa, papitas sin 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"/>	5 galletas o 2 puños	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palomitas	<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 puños o 2 tazas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crema de cacahuete, maní, otras nueces y 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 o 1 puño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan o tortillas con mantequilla margarina 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"/>	2 cuadritos o 2 cucharillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mayonesa y pasta de untar como la mayonesa, en sandwich y ensaladas	<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"/>

CLASE DE ALIMENTO	¿CON QUÉ FRECUENCIA COMIÓ LOS ALIMENTOS? (Marque uno)										CANTIDAD		
	Nunca o menos de una vez al mes	1 al mes	2-3 al mes	1 a la semana	2 a la semana	3-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2+ al día	Porción Mediana	El Tamaño de Su Porción P M G		

### ALIMENTOS DE DESAYUNO

Cereales fríos	<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 o 1 tazón med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales cocidos y sémolas	<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 o 1 tazón med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales cocidos y sémolas con margarina o mantequilla	<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 cuadritos o 2 cucharillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche con cereal (frío o cocido)	<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 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 panqueques o 1 waffle mediano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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, salchichas de desayuno y "scrapple"	<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 rebanadas o 2 salchichas o 1 rebanada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### PRODUCTOS LÁCTEOS

Requesón bajo 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"/>	1/2 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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 especiales bajos en grasa o sin grasa. Incluye quesos añadidos al cocinar y en la comida	<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 1/4 taza rallado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quesos hechos con leche parcialmente descremadas, como quesos mexicanos o mozzarella. Incluye quesos añadidos al cocinar y en las comidas	<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 1/4 de taza rallado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier otro queso, como el cheddar, suizo o queso crema. Incluye quesos añadidos al cocinar y en las comidas	<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 1/4 de taza rallado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yogurt sin grasa (no de helado)	<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"/>
Cualquier yogurt (no de helado)	<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"/>

### DULCES

Helados/nieve	<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 porción o 3/4 de taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Budín, natillas y flan	<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 de taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Postres bajos en grasa o sin grasa como el yogurt helado, sorbete, leche helada y batidos de leche, con leche parcialmente descremada	<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 porción o 3/4 de taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

955000

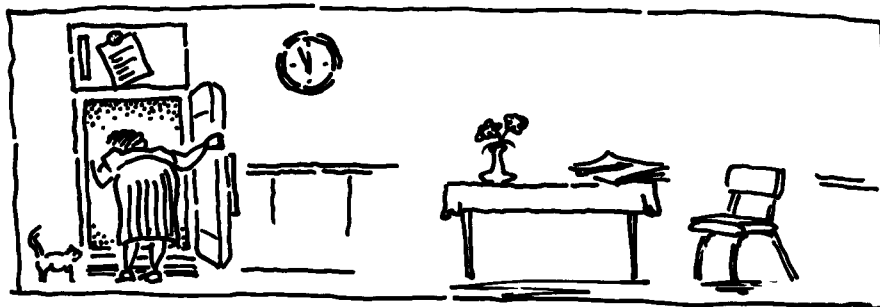
POR FAVOR, NO HAGA NINGUNA MARCA EN ESTA AREA.

CLASE DE ALIMENTO	¿CON QUÉ FRECUENCIA COMIÓ LOS ALIMENTOS? (Marque uno)										CANTIDAD		
	Nunca o menos de una vez al mes	1 al mes	2-3 al mes	1 a la semana	2 a la semana	3-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2+ al día	Porción Mediana	El Tamaño de Su Porción P M G		
Donas, pasteles, panecillos, Pop-Tarts®, y pan dulce	<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 trozo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas dulces	<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 pequeñas o 1 grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pastel de calabaza y de camote	<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 tajada mediana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros pasteles, panecillos fritos, empanadas de fruta	<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 trozo mediano o 1 trozo normal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barras de caramelo y chocolate	<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 pequeña o 1 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dulces duros, mermelada, jalea, miel, o almíbar	<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 piezas o 1 cucharada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

BEBIDAS (Tenga en cuenta que las frecuencias son distintas.) →	¿CON QUÉ FRECUENCIA COMIÓ LOS ALIMENTOS? (Marque uno)										CANTIDAD		
	Nunca o menos de una vez al mes	1-3 al mes	1 a la semana	2-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	6+ al día	Porción Mediana	El Tamaño de Su Porción P M G		
Leche, todas clases (incluyendo de soya y enlatada) no con 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"/>	vaso de 8 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrescos (sodas y gaseosas) normales (no de dieta)	<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"/>	12 oz o 1 bote	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cerveza	<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"/>	12 oz, bote o botella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vino	<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"/>	vaso de 6 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Licor	<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 trago (1 1/2 oz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Café o té (de todas clases)	<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 de 8 oz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche, crema o crema en polvo en el café o té	<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 cucharada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Azúcar en el café o té y en los 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 cucharillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(Tenga en cuenta que las frecuencias son distintas.)	Menos de una vez a la semana	1-2 a la semana	3-4 a la semana	5-6 a la semana	1 al día	2 al día	3 al día	4 al día	5+ al día
¿Con qué frecuencia usó grasa para freír, en freidora, freír en sartén o saltear? Cuento toda la grasa, como margarina, aceite, grasa de tocino o manteca.	<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"/>
¿Con qué frecuencia agregó grasa al cocinar frijoles, arroz, verduras y papas? Cuento toda la grasa, como margarina, aceite, grasa de tocino o manteca.	<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"/>
¿Con qué frecuencia comió una porción de verduras? <u>No</u> cuente ensalada, papas o guisantes (chicharos) o frijoles 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"/>
¿Con qué frecuencia comió una porción de fruta? <u>No</u> cuente los jugos.	<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"/>

**¡GRACIAS!** Tómese un momento para contestar cualquier pregunta que se le haya pasado.



<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"/> <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"/> <input type="checkbox"/>	<p>955000</p> <p>POR FAVOR, NO HAGA NINGUNA MARCA EN ESTA AREA.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------