



Cómo completar el Cuestionario Sobre Los Alimentos

Las preguntas que aparecen en el Cuestionario Sobre Los Alimentos se refieren a los alimentos que usted comió durante los últimos TRES MESES.

Por favor complete el formulario USTED MISMA. Use un lápiz corriente, tipo No. 2.

Recuerde tomar en cuenta:

- Los alimentos que USTED comió,
- NO lo que su FAMILIA comió,
- NO lo que usted PIENSA que debería de comer.

Estudie las fotografías que aparecen al dorso de esta hoja, para saber cómo se ven las porciones pequeñas, medianas y grandes en el plato.

No tema marcar sus porciones "**grandes**". ¡Casi todos comen porciones grandes de sus comidas favoritas!

Recuerde incluir aquellos alimentos que consume usted en casa, en la oficina, en restaurantes, o de comidas "para-llevar".

NO es necesario que lleve usted una dieta baja en grasa para tomar parte en este estudio.

Por Ejemplo: Cada domingo, Susana cena espaguetis con salsa de carne. Los lunes y los martes, ella come los restos para el almuerzo. Cada vez se come ella taza y media de espaguetis.

Susana indica en el formulario que se come espaguetis con salsa de carne 3 veces a la semana, y se come una porción grande.

CLASE DE ALIMENTO	¿QUE TAN SEGUIDO SE COMIO UD. EL ALIMENTO? (Indique Uno)									CANTIDAD			
	Nunca o menos de una vez por mes	1 por mes	2 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 diario	2+ diarios	Porcion Tamaño Mediano	El Tamaño de Su Porción		
											P	M	G
Espaguetis u otro fideo con salsa de carne	<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"/>	1 taza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

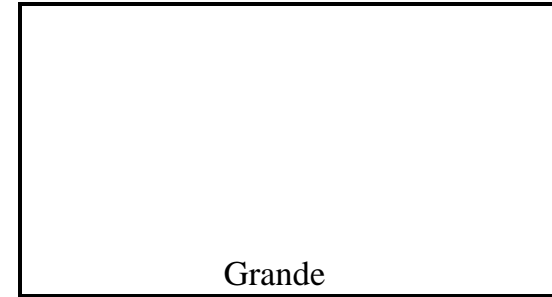
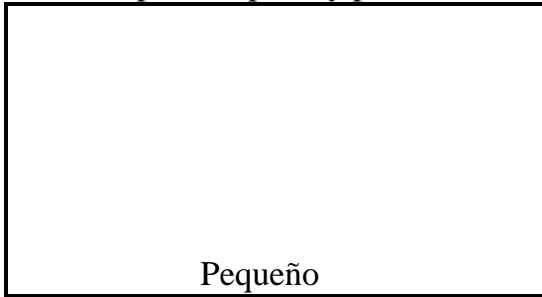
(Favor de leer las instrucciones que aparecen en el Cuestionario Sobre los Alimentos, mientras que completa el cuestionario.)

El personal de La Mujer y Su Salud le da las gracias.

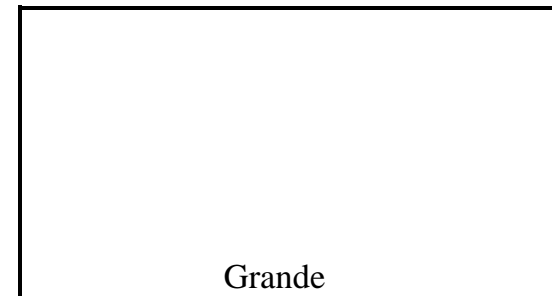
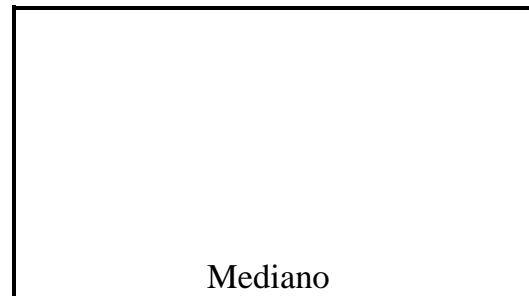
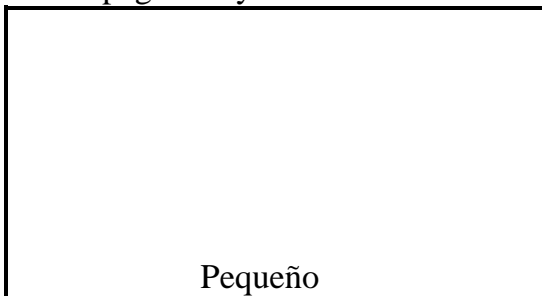
Fotografías de las Porciones

Vea éstas fós. Decida cuáles fós indican las porciones de comida que usted consume. Use estos ejemplos como guía para completar el Cuestionario Sobre los Alimentos.

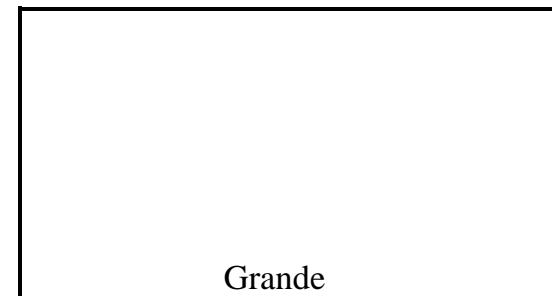
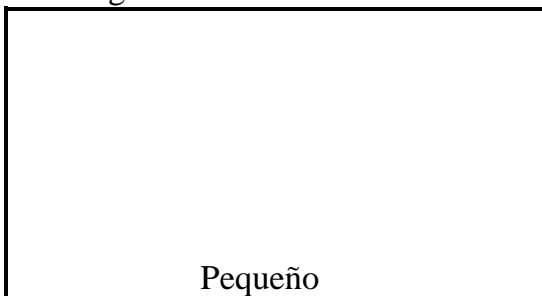
1. Res, puerco, pollo y pescado.



2. Espaguetis y caserolas.



3. Vegetales.



Favor de notar: Una porción pequeña equivale a la mitad ($\frac{1}{2}$) o menos de una porción mediana.
Una porción grande rinde casi porción y media ($1\frac{1}{2}$) de una porción mediana.