



Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2019



Frecuencia de consumo de alimentos de adolescentes y adultos (12 años o más)

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

ENTIDAD _____

MUNICIPIO _____

LOCALIDAD _____

AGEB.....-_____

2. CONTROL DE LA VIVIENDA

UPM.....

NÚMERO DE VIVIENDA SELECCIONADA.....

3. CONTROL DE HOGARES

HOGAR [] DE [] EN LA VIVIENDA

4. DATOS DE LA PERSONA SELECCIONADA

NOMBRE _____ N.R []

5. RESULTADO FINAL

DÍA [] MES []

RESULTADO []

CON INFORMACIÓN:

a. Completa

b. Incompleta

6. RESPONSABLES

ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN _____ CLAVE []

SUPERVISOR(A) ESPECIALISTA _____ CLAVE []

7. CONTROL DE PAQUETE

FOLIO DE PAQUETE _____

CONSECUTIVO DEL CUESTIONARIO EN EL PAQUETE _____

CONFIDENCIALIDAD

Conforme a las disposiciones del **Artículo 37, párrafo primero de la Ley del Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica** en vigor: “Los datos que proporcionen para fines estadísticos los Informantes del Sistema a las Unidades en términos de la presente Ley, serán estrictamente confidenciales y bajo ninguna circunstancia podrán utilizarse para otro fin que no sea el estadístico.”

OBLIGATORIEDAD

De acuerdo con el **Artículo 45, párrafo primero, de la Ley del Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica** en vigor: “Los informantes del Sistema estarán obligados a proporcionar, con veracidad y oportunidad, los datos e informes que les soliciten las autoridades competentes para fines estadísticos, censales y geográficos, y prestarán apoyo a las mismas”.

RESPECTO A LAS PERSONAS

De acuerdo al Artículo 13, párrafo primero del Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Investigación para la Salud, en vigor; “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberán prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección a sus derechos y bienestar”.

ENTREVISTADOR: TRANSCRIBE EL NOMBRE, NÚMERO DE RENGLÓN, SEXO Y EDAD DEL (DE LA) INFORMANTE.

Nombre _____ N.R. Sexo H M Edad

¿En los últimos siete días... LEE Y ANOTA NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASA A SIGUIENTE ALIMENTO ANOTA TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA			FRECUENCIA DE CONSUMO					
			DÍAS DE LA SEMANA		VECES AL DÍA		PORCIÓN CONSUMIDA	
			a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones		
ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR							
1. PRODUCTOS LÁCTEOS								
1.1	Leche Liconsa	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
1.2	Otra leche (especificar tipo y código: entera, descremada, deslactosada, en polvo, etcétera)							
	a) _____ <input type="text"/>	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
	b) _____ <input type="text"/>	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
	c) _____ <input type="text"/>	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
1.3	Leche preparada de sabor (chocolate u otro sabor)	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
1.4	Agregado a la leche:							
	a) Azúcar	1 cucharada cafetera copeteada (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
	b) Chocolate u otro saborizante	1 cucharada cafetera copeteada (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
1.5	Queso fresco tipo panela o cottage	1 rebanada o 2 cucharadas soperas (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
1.6	Quesos tipo chihuahua, manchego, gouda, etcétera	1 rebanada (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
1.7	Yogur de vaso:							
	a) Entero natural	1 vaso típico de yogur (150 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
	b) Entero con frutas	1 vaso típico de yogur (150 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
	c) Bajo en grasa o <i>light</i> natural o con fruta (vitalínea, alpura <i>light</i> , lala <i>light</i> , etcétera)	1 vaso típico de yogur (150 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
1.8	Yogur para beber:							
	a) Entero natural	1 envase típico (230 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
	b) Entero con fruta	1 envase típico (230 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
	c) Bajo en grasa o <i>light</i> natural o con fruta (vitalínea, activia 0%, <i>Silhouette</i> , etcétera)	1 envase típico (230 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
1.9	Danonino o similar	1 envase (45 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
1.10	Yakult o similares	1 envase (80 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
2. FRUTAS								
2.1	Plátano	1 pieza mediana (176 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.2	Plátano frito	1/2 pieza mediana (113 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.3	Jícama	1/2 pieza mediana (163 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.4	Naranja o mandarina	1 pieza grande (206 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.5	Manzana o pera	1 pieza mediana (140 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>		

(Continúa)

¿En los últimos siete días... LEE Y ANOTA NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASA A SIGUIENTE ALIMENTO ANOTA TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA			FRECUENCIA DE CONSUMO					
			DÍAS DE LA SEMANA		VECES AL DÍA		PORCIÓN CONSUMIDA	
			ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR	a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones
2.6	Melón o sandía	1 rebanada o 3/4 de taza (115 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.7	Guayaba	1 pieza mediana (75 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.8	Mango	1 pieza mediana (185 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.9	Papaya	1 rebanada mediana (100 g) o 1/2 taza	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.10	Piña	1 rebanada mediana (150 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.11	Toronja	1 pieza chica (270 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.12	Fresa	1 taza o 9 piezas medianas (140 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.13	Uvas	10 piezas (60 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.14	Durazno / melocotón	1 pieza mediana (50 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.15	Frutas en almíbar	1/2 taza (80 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2.16	Frutas cristalizadas o secas	1/4 taza (25 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		

3. VERDURAS						
3.1	Tortitas de verduras capeadas	1 pieza (72 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.2	Jitomate	1/2 pieza chica (30 g) en ensalada	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.3	Hojas verdes (acelgas, espinacas, quelites)	1/2 plato (85 g) cocidas o 1 plato crudas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.4	Chayote	1/4 pieza chica (50 g) o 1/3 taza	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.5	Zanahoria	1 pieza chica o 1/2 taza (50 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.6	Calabacita	1/2 pieza mediana (50 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.7	Brócoli o coliflor	1/4 taza (35 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.8	Col	1/4 taza (35 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.9	Ejotes	1/4 taza o 5 piezas (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.10	Elote	1/2 pieza chica (50 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.11	Lechuga	1/2 taza o 1 hoja (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.12	Nopales	1 pieza grande (100 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.13	Pepino	1/2 pieza grande (150 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.14	Aguacate	1 rebanada o 1 pieza de criollo chico (33 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.15	Chile poblano	Una pieza mediana o 1/3 taza (80 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.16	Cebolla, por ejemplo, en ensaladas, antojitos o comida rápida	1 cucharada sopera o 3 rodajas (7 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

(Continúa)

¿En los últimos siete días... LEE Y ANOTA NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASA A SIGUIENTE ALIMENTO ANOTA TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA		FRECUENCIA DE CONSUMO					
		DÍAS DE LA SEMANA		VECES AL DÍA		PORCIÓN CONSUMIDA	
		a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones		
ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR						
3.17	Verduras envasadas como chicharo, zanahoria, champiñones y ejotes	1/3 taza o 1 lata pequeña	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
3.18	Verduras congeladas como chicharo, zanahoria, brócoli, coliflor, ejotes	1/3 taza	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

4. COMIDA RÁPIDA						
4.1	Torta o sándwich	1 pieza mediana (130 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.2	Hamburguesa	1 pieza Mediana (240 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.3	Pizza	1 rebanada chica (92 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.4	Hot dog	1 pieza mediana (110 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. CARNES, EMBUTIDOS Y HUEVO						
5.1	Carne de puerco	1 bistec mediano (90 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.2	Carne de res	1 bistec mediano (90 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.3	Carne de res seca (machaca)	1 plato (80 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.4	Longaniza o chorizo	1/2 trozo (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.5	Salchicha o jamón de puerco, pavo o combinado, y/o mortadela (aparte de en torta, sándwich o hot dog)	1 pieza de salchicha o 1 reb. de jamón (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.6	Pollo a) Pierna, muslo o pechuga	1 pieza (pierna, muslo) o 1/2 pieza de pechuga chica (90 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Ala, patas	1 pieza de ala, 2 piezas de patas (70 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	c) Higadito o molleja	1 pieza de higadito o molleja (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.7	Huevo a) Tibio o cocido	1 pieza entera de huevo tibio o cocido (62 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Frito, estrellado o revuelto	1 pieza entera de huevo frito, estrellado o revuelto (55 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

6. PESCADOS Y MARISCOS						
6.1	Pescado fresco	1 filete mediano o mojarra chica (90 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.2	Pescado seco (charalitos, bacalao)	1 plato (80 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.3	Atún y sardina (en tomate, agua o aceite)	1/4 lata o (40 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etcétera)	1 plato (100 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

(Continúa)

¿En los últimos siete días...		FRECUENCIA DE CONSUMO		PORCIÓN CONSUMIDA	
		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
		a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones

ALIMENTO		PORCIÓN ESTÁNDAR				
7. LEGUMINOSAS						
7.1	Frijoles preparados en casa:					
	a) De la olla	1/2 plato o 1/2 taza (50 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	b) Refritos	1/2 plato o 1/2 taza (50 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.2	Frijoles envasados o de lata:					
	a) De la olla	1/2 plato o 1/2 taza (50 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	b) Refritos	1/2 plato o 1/2 taza (50 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.3	Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

8. CEREALES Y TUBÉRCULOS						
8.1	Arroz guisado		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.2	Pan blanco		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.3	Pan integral		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.4	Pan dulce (excepto donas y churros)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.5	Donas y churros de panadería		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.6	Galletas saladas		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.7	Papas					
	a) Cocida	1/2 pieza mediana cocida (40 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	b) Frita o tortita de papa	1/2 pieza mediana frita o tortita de papa (40 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.8	Cereal de caja:					
	a) Chocolate (Chocozucaritas, chocokrispis)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	b) Light/cuidado de la figura (Special K)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	c) Hojuela endulzada (Zucaritas)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	d) Básico (Corn Flakes, arroz inflado sin sabor)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	e) Variedades (Apple jacks, honey smacks, corn pops)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	f) Sabor a frutas (Froot loops)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	g) Fibra (All Bran)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	h) Especialidades (Crusli)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	i) Multi ingredientes (Extra)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

9. PRODUCTOS DE MAÍZ						
9.1	Antojitos sin carne como sopes, quesadillas, tlacoyos, gorditas, y enchiladas (NO TACOS):					
	a) Sin freír	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	b) Fritos	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

(Continúa)

¿En los últimos siete días... LEE Y ANOTA NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASA A SIGUIENTE ALIMENTO ANOTA TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA		FRECUENCIA DE CONSUMO					
		DÍAS DE LA SEMANA		VECES AL DÍA		PORCIÓN CONSUMIDA	
		a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones		
ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR						
9.2	Antojitos con res, cerdo, pollo, vísceras, etc., como tacos, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, gorditas:						
	a) Sin freír	100 g	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
	b) Fritos	100 g	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
9.3	Pozole (todos tipos)	1 plato (100 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
9.4	Tamal (todos tipos)	1 pieza (200 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
9.5	Atole de maíz						
	a) Atole con agua	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
	b) Atole con leche (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos"). Especificar tipo de leche y código: entera, descremada, deslactosada, en polvo, etcétera.						
	b1) _____ <input type="text"/>	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
	b2) _____ <input type="text"/>	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
	b3) _____ <input type="text"/>	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	

10. BEBIDAS						
10.1	Refresco normal	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
10.2	Refresco dieta	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
10.3	Café:					
	a) Café sin azúcar	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
	b) Azúcar agregada al café	1 cucharada cafetera copeteada (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
	c) Leche agregada al café (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos"). Especificar tipo de leche y código: entera, descremada, deslactosada, en polvo, etcétera.					
	c1) _____ <input type="text"/>	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
	c2) _____ <input type="text"/>	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
	c3) _____ <input type="text"/>	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
	d) Sustituto de crema agregada al café	1 cucharada sopera	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
10.4	Té o infusión:					
	a) Té sin azúcar	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
	b) Azúcar agregada al té	1 cucharada cafetera copeteada (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
10.5	Jugos naturales sin azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
10.6	Jugos naturales con azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
10.7	Aguas de fruta natural con azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
10.8	Aguas de fruta natural sin azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>

(Continúa)

¿En los últimos siete días...		FRECUENCIA DE CONSUMO					
		DÍAS DE LA SEMANA		VECES AL DÍA		PORCIÓN CONSUMIDA	
		LEE Y ANOTA NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASA A SIGUIENTE ALIMENTO ANOTA TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA		a) cuántos días comió (tomó) usted?	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted?	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones
ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR	(0 a 7 días)	(1 hasta 6 veces)				
10.9	Bebidas o aguas de sabor industrializadas sin azúcar (incluyendo dietéticas como Clight, Be-light, etcétera)	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
10.10	Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar (frutsi, bonafina)	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
10.11	Néctares de frutas o pulpa de frutas industrializados con azúcar (boing, jumex)	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
10.12	Agua sola	1 vaso (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	
10.13	Bebidas alcohólicas	1 vaso (240 ml) de cerveza, vino, pulque, cuba o copa solo con tequila, mezcal u otro	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>	

11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES						
11.1	Chocolate	1 trozo o 1 cucharada soper a (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.2	Dulce (caramelos, paletas)	1 pieza (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.3	Dulces enchilados (miguelitos, tamarindos)	1 pieza (30 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.4	Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses)	1 paquete individual o bolsa chica (35 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.5	Paletas y dulces de malvavisco (paleta payaso, bubu-lu-bu)	2 piezas pequeñas o 1 pieza grande (40 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.6	Gelatina, flan	1 pieza o rebanada (125 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.7	Pastel o pay	1 rebanada mediana (125 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.8	Helado, nieves y paletas de agua	1 pza o 1 bola (80 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.9	Helado y paletas de leche	1 pza o 1 bola (80 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.10	Cacahuates, habas o pepitas	1 puño (de la mano) (35 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.11	Palomitas de maíz de microondas o del cine (todos tipos, excepto acarameladas)	1 bolsa mediana (100 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.12	Pastelillos y donas industrializadas	1 pieza (70 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.13	Galletas dulces (todos tipos)	2 piezas (32 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
11.14	Barras de cereal	1 pieza (25 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>

12. SOPAS, CREMAS Y PASTAS						
12.1	Caldo de pollo, res o verduras (solo caldo)	1 taza (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
12.2	Sopa o caldo con verduras	1 plato (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
12.3	Sopa de pasta	1/2 plato o 1/2 taza	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>
	a) Sopa caldosa	sopa caldosa (50 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Sopa seca	1/2 plato sopa seca (50 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> E	<input type="text"/> . <input type="text"/>

(Continúa)

¿En los últimos siete días... LEE Y ANOTA NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASA A SIGUIENTE ALIMENTO ANOTA TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA			FRECUENCIA DE CONSUMO		PORCIÓN CONSUMIDA	
			DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
			a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones
ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR					
12.4	Crema de verduras	1 plato (240 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="."/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12.5	Sopas instantáneas	1 vaso (64 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="."/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

13. MISCELÁNEOS						
13.1	Limón, por ejemplo, en ensaladas, caldos, o carnes		<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text" value="1"/>
13.2	Cebolla, por ejemplo, en salsas, o caldillos (molida o entera)		<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text" value="1"/>
13.3	Chiles frescos, por ejemplo, en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text" value="1"/>
13.4	Chiles envasados o enlatados, por ejemplo, en el sándwich, torta, guisados.		<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text" value="1"/>
13.5	Chile seco, por ejemplo, en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text" value="1"/>
13.6	Tomate verde y jitomate, por ejemplo, en salsas, tacos, o guisados (molido o entero)		<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text" value="1"/>
13.7	Azúcar (aparte de la agregada a las bebidas, leche, té, café, agua de frutas), por ejemplo, en fresas o plátanos con crema	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="."/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13.8	Margarina	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="."/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13.9	Mantequilla	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="."/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13.10	Mayonesa	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="."/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13.11	Crema	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="."/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13.12	Manteca vegetal	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="."/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13.13	Manteca animal (cerdo o pollo)	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="."/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13.14	Sal o condimento con sal agregada a sus alimentos	(Sal de mesa, sal con ajo, sal con cebolla)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Cantidad agregada <input type="text"/> a. Poca b. Moderada c. Mucha	

(Continúa)

¿En los últimos siete días... LEE Y ANOTA NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASA A SIGUIENTE ALIMENTO ANOTA TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA		FRECUENCIA DE CONSUMO		PORCIÓN CONSUMIDA	
		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
		a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones
ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR				
13.15	Salsas y aderezos agregados a sus alimentos:				
	a) Cátsup	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Cantidad agregada <input type="text"/>	a. Poca b. Moderada c. Mucha
	b) Salsa picante para botana agregada a sus alimentos	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Cantidad agregada <input type="text"/>	a. Poca b. Moderada c. Mucha
	c) Salsa de soya, salsa inglesa o sazonadores líquidos agregados a sus alimentos	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Cantidad agregada <input type="text"/>	a. Poca b. Moderada c. Mucha

(*) TAMAÑO DE PORCIÓN:

CARNES: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).

FRUTAS, VERDURAS, COMIDA RÁPIDA: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

14. TORTILLAS			
¿En los últimos siete días... LEE Y ANOTA NÚMERO EN DÍAS. SI LA RESPUESTA ES 0, PASA A SIGUIENTE ALIMENTO		FRECUENCIA DE CONSUMO	
14.1	aparte de las tortillas consumidas en enchiladas u otro antojito, ¿cuántos días comió tortilla de maíz?	a) Días de consumo (0 a 7 días)	b) ¿Cuántas tortillas comió cada día que las consumió?
	a) de nixtamal (hecho en casa)	<input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/>
	b) de harina MASECA o MINSA (hecha en casa)	<input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/>
	c) de masa (comprada) o de tortillería	<input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/>
14.2	¿Cuántos días comió tortillas de harina de trigo?	<input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/>
14.3	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE MAÍZ	GRAMOS:	<input type="text"/> . <input type="text"/>
14.4	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE TRIGO	GRAMOS:	<input type="text"/> . <input type="text"/>

15. CANTIDAD DE CONSUMO REPORTADA	
¿Considera usted que el consumo que reportó fue semejante a lo que come normalmente?, o ¿fue mayor o menor? (ya que su consumo pudo haber variado por enfermedad y comer poco o haber tenido fiesta y comer más)	
CRUZA UN CÓDIGO	
Igual	1
Mayor	2
Menor	3

¿En los últimos siete días... LEE Y ANOTA NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASA A SIGUIENTE ALIMENTO ANOTA TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA ALIMENTO PORCIÓN ESTÁNDAR		FRECUENCIA DE CONSUMO				
		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA	PORCIÓN CONSUMIDA		
		a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones	
16. CONSUMO DE SUPLEMENTOS						
16.1	Nutrivida del Programa PROSPERA	1 Tableta	□	□	E	□.□□□
16.2	Algún suplemento y/o complemento alimenticio					
	Codifica tipo de suplemento. Si no está en el catálogo, especifica (marca, nombre, vitaminas, minerales, etcétera) a) □□□□ _____ _____ _____ _____	CRUZA UN CÓDIGO Tabletas, grageas, comprimidos, o cápsulas (1 pieza)..... 1 Polvo (1 cucharada)..... 2 Líquido (1 cucharada o 10 ml)..... 3 Envase (1 envase 237 ml)..... 4 Inyectable (1 ampolleta)..... 5 Gotas (1/2 gotero o 3 ml)..... 6	□	□	E	□.□□□
	b) □□□□ _____ _____ _____ _____	CRUZA UN CÓDIGO Tabletas, grageas, comprimidos, o cápsulas (1 pieza)..... 1 Polvo (1 cucharada)..... 2 Líquido (1 cucharada o 10 ml)..... 3 Envase (1 envase 237 ml)..... 4 Inyectable (1 ampolleta)..... 5 Gotas (1/2 gotero o 3 ml)..... 6	□	□	E	□.□□□
	c) □□□□ _____ _____ _____ _____	CRUZA UN CÓDIGO Tabletas, grageas, comprimidos, o cápsulas (1 pieza)..... 1 Polvo (1 cucharada)..... 2 Líquido (1 cucharada o 10 ml)..... 3 Envase (1 envase 237 ml)..... 4 Inyectable (1 ampolleta)..... 5 Gotas (1/2 gotero o 3 ml)..... 6	□	□	E	□.□□□

