

CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN

FFQ - 136

Dra. Alejandra Ibarra

MINDFUL HEALTH Maratón 309a, Cumbres 3er. Sector. Monterrey NL



Nombre:

Estilo de vida:

- Muy activo
- Activo
- Inactivo o Sedentario

Sexo:

- Hombre
- Mujer

Edad (años):

Peso (kg):

Altura en metros:

Instrucciones: Recuerde que este reporte abarca todo el año pasado, trate de pensar en los alimentos que más come todos los días. Trate de pensar en los componentes de sus comidas y lo que contienen. EN LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA DISTRIBUYA EL CONSUMO AL AÑO.



Mis 15 alimentos

En el último año estos fueron mis comidas, postres,
snacks y bebidas más frecuentes.

IMPORTANTE: LEA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES, A VECES LOS PLATILLOS TIENEN DOS O MÁS PORCIONES.

Tabla de respuestas, según los incisos.

A) NUNCA, RARA VEZ O MUY POCAS VECES AL AÑO



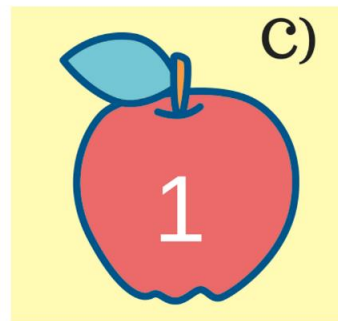
UNA A TRES AL MES



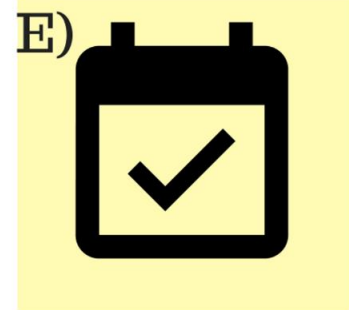
2 A 4 A LA SEMANA



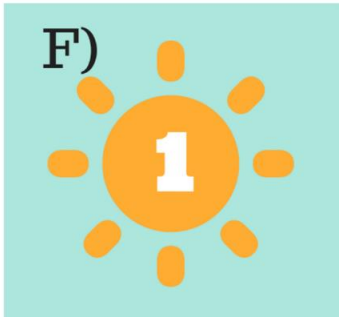
1 VEZ A LA SEMANA



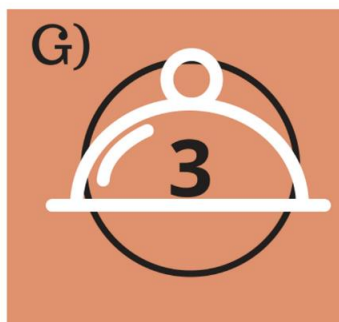
CASI DIARIO



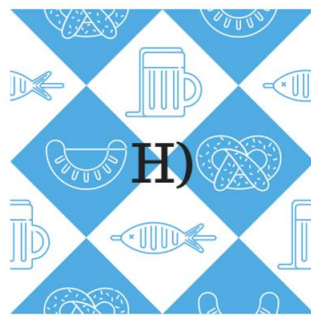
UNA VEZ AL DÍA



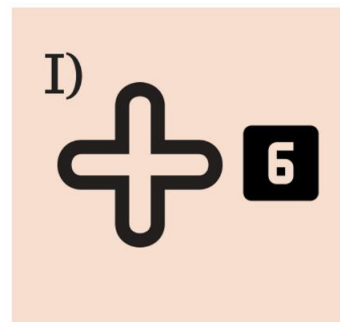
EN CADA COMIDA



4 A 6 VECES AL DÍA



MUCHAS VECES AL DÍA



ENCIERRA LA RESPUESTA MÁS ADECUADA (VERSIÓN PARA IMPRESIÓN).

ALIMENTO (SI TIENE DUDAS PREGUNTE EJEMPLOS DE ALIMENTOS, LEA CON CUIDADO EL TAMAÑO DE PORCIÓN)	EJEMPLO	yo	AL AÑO NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	VECES A LA SEMANA			VECES AL DIA			
				1-3 veces	1	2 a 4	5 a 6	1	2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6
1. Leche entera (1 taza, 200 ml)	1 vaso (PUEDE SER DESLACTOSADA)		A	B	C	D	E	F	G	H	I
2. Leche semidescrem	1 vaso DE LECHE BAJA EN GRASAS		A	B	C	D	E	F	G	H	I
3. Leche descremada (1 taza, 200 ml)	1 vaso de LECHE LIGHT		A	B	C	D	E	F	G	H	I
4. Leche condensada (1 cucharada, 15 g)	"LA LECHERA QUE VIENE EN LATA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
5. Nata o crema (1 cucharada, 15 g)	"LA NORTEÑITA" "CREMA LALA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
6. Licuados de leche envasados o industrializados (1 vaso, 200 ml)	"DANONE" "LICUADOS LALA" ETC		A	B	C	D	E	F	G	H	I
7. Yogurt entero (1 pieza, 125 g)	"MEDIO BOTESITO PEQUEÑO DE YOGURT"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
8. Yogurt descremado (1 pieza, 125 g)	"MEDIO BOTESITO DE YOGURT LIGHT"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
9. Petit suisse (1 pieza, 45 g)	"DANONINO, YOPLI , ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
10. Requesón/ Jocoque (3 cucharadas, 36 g)	5 CUCHARADAS DE JOCOQUE		A	B	C	D	E	F	G	H	I
11. Queso crema (1 porción o 25 g)	"LA BARRA COMPLETA DE FILADELFIA TIENE 250 GR"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
12. Otros quesos: curados, semicurados (manchego, gouda, oaxaca, mozzarella) (1 rebanada, 30 g)	"UNA REBANADA PARA UN LONCHE"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
13. Queso blanco o fresco (cabra, adobera, panela) (1 rebanada, 40 g)	"UNA REBANADA PARA UN LONCHE"		A	B	C	D	E	F	G	H	I

14. Natillas, flan, jericalla (1 pieza, 130 ml)	"UN BOTESITO DE FLAN O NATILLA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
15. Helados (1 bola, 90g), paletas heladas de crema (1 pieza, 90 g)	"UN CONO DE NIEVE LA SULTANA DE LECHE"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
16. Bebida láctea fermentada (1 pieza, 80 g)	"YAKULT" "CHAMITO"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
17. Leche evaporada (1/2 taza, 124 g)	"LECHE CLAVEL"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
18. Queso cottage (3 cucharadas, 60 g)	"A LA FRUTA USUALMENTE SE LE PONEN 3 CUCHARADAS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
			nunca	1-3 veces	1 2 a 4	5 a 6		1 2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6	
19. Huevos de gallina (1 pieza, 60 g)	"CON YEMA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
20. Pollo o pavo CON piel (1 ración o pieza, 100 g)	"CON EL PELLEJITO POR EJEMPLO EL POLLO ASADO O KFC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
21. Pollo o pavo SIN piel (1 ración o pieza, 100 g)	"PECHUGA, NUGETS, BONELESS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
22. Carne de res (1 ración, 100 g)	"UN TACO TRAE MEDIA RACION Y UNA ORDEN TRAE 3 RACIONES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
23. Carne de cerdo (1 ración, 100 g)	"UN TACO TRAE MEDIA RACION Y UNA ORDEN TRAE 3 RACIONES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
24. Carne de borrego (1 ración, 100 g)	"UN TACO TRAE MEDIA RACION Y UNA ORDEN TRAE 3 RACIONES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I

25. Carne de conejo (1 ración, 100 g)	"UN TACO TRAE MEDIA RACION Y UNA ORDEN TRAE 3 RACIONES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
26. Hígado (res, cerdo, pollo) (1 ración, 100 g)	"UN TACO TRAE MEDIA RACION Y UNA ORDEN TRAE 3 RACIONES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
27. Otras vísceras (menudo, sesos, corazón, mollejas) (1 ración, 50 g)	"UN TACO TRAE MEDIA RACION Y UNA ORDEN TRAE 3 RACIONES" "UN PLATO DE MENUDO TRAE 4 RACIONES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I

28. Jamón cocido (cerdo, pavo, etc) (1 rebanada, 30 g)	"1 REBANADA PARA EL LONCHE"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
29. Carnes procesadas (salami, chorizo, longaniza, rellena, moronga, mortadela, salchicha) (1 rebanada 50 g)	"UNA REBANADA DE PIZZA TIENE UNA REBANADA" "1 SALCHICHA NORMAL ES UNA REBANADA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
30. Carne de hamburguesa (1, 50 g), albóndigas (2 piezas)	"PREPARADA, CONGELADA O CASERA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
31. Tocino, bacon (1 rebanada, 16 g)	"EL HUEVO CON TOCINO TIENE 4 REBANDAS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
32. Pescado blanco: mero, lenguado, besugo, mojarra (1 plato, pieza o ración, 125 g)	"EL FILETE EMPANIZADO ES PESCADO BLANCO"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
33. Pescado azul: sardinas, atún, salmón, huachinango, bagre (1 plato, pieza o ración, 130 g)	FRESCOS, EN LATA NO		A	B	C	D	E	F	G	H	I
34. Pescados salados: bacalao, charales (1 ración, 60 g en seco)	FRESCOS, EN LATA NO		A	B	C	D	E	F	G	H	I
35. Ostras, ostiones, almejas, mejillones y similares (6 piezas, 60 g)	FRESCOS, EN LATA NO		A	B	C	D	E	F	G	H	I
36. Calamares, pulpo (1 ración, 200 g)	FRESCOS, EN LATA NO		A	B	C	D	E	F	G	H	I
37. Crustáceos: camarones, langostinos, etc. (4-5 piezas, 200 g)	FRESCOS, EN LATA NO		A	B	C	D	E	F	G	H	I
38. Pescados y mariscos enlatados en agua (sardinas, anchoas, atún, salmón) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)	1 LATA O UN SOBRE LIGHT		A	B	C	D	E	F	G	H	I

39. Pescados y mariscos enlatados en aceite (sardinas, anchoas medianas, atún, salmón) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)	1 LATA O UN SOBRE		A	B	C	D	E	F	G	H	I
40. Pescados y mariscos preparados (entomatados, ensalada, otros) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 GR)	"COCTAIL, MARISCADA, AGUACHILE"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
41. Chicharrón (1 ración, 12 gr)	"1 TAQUITO DE CHICHARRON"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
			nunca	1-3 veces		1 2 a 4	5 a 6		1 2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6
42. Acelgas, espinacas o verdolagas (1/2 taza, 25 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
43. Col, coliflor, brócoli (1/2 taza, 60 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
44. Lechuga, endivias (1/2 taza o 25 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
45. Tomate rojo o jitomate crudo o en salsa (1 pieza o 60 g)	Salsas		A	B	C	D	E	F	G	H	I
46. Zanahoria, calabaza (100 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
47. Ejotes (1/2 taza, 60 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
48. Berenjenas, calabacitas, pepinos (1/2 taza, 52 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
49. Pimientos, chile morrón (1/2 pieza, 35 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
50. Espárragos (3 piezas o 45 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
51. Otras verduras (alcachofa, puerro, cardo, apio) (1/2 taza, 60 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
52. Cebolla (1/4 taza, 30 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I

53. Ajo (1/4 pieza, 1 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
54. Perejil, tomillo, laurel, orégano, cilantro, hierbabuena, menta, albahaca, una pizca de dos desos, 6 gr)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
55. Papas fritas comerciales, churritos, palomitas comerciales u otra fritura (1 bolsa, 38 gr)	"PAPAS SABRITAS" "BOKADOS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
56. Papas fritas caseras (1 ración, 50 g)	"PAPAS EN EL SARTEN"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
57. Papas asadas o cocidas (1/2 taza, 60 g)	"PAPA ASADA, EN EL MICROONDAS ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
58. Setas, champiñones (1/2 taza, 48 g)	"UNA LATA DE CHAMPIÑONES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
59. Tomate verde o tomatillo crudo o en salsa (5 piezas, 85 g)	"LA SALSA VERDE TIENE TOMATILLO"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
60. Chiles picantes: jalapeño, serrano, habanero, etc. (1 pieza o 30 g)	"UNA SALSA CASERA TIENE 2 CHILES APROX POR PORCION"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
61. Nopales cocidos (1 pieza o 1/2 taza, 70 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
62. Limón (1 pieza, 10 g)	"UNA LIMONADA TIENE DOS LIMONES, A UNA ORDEN DE TACOS SE LE PONE 2 LIMONES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
63. Elote (1 pieza) o esquite (1 vasito, 55 g)	"UN ELOTE EN VASO CHICO"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
64. Chayote cocido (1/2 taza, 60 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
65. Jícama (1/2 taza, 60 g)	"MEDIA JICALETA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
66. Chile poblano (1/2 pieza, 40 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
67. Flor de calabaza (3/4 de taza, 25 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I

			nunca	1-3 veces	1 2 a 4	5 a 6	1 2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6		
68. Naranja, toronja, mandarinas (1 pieza, 76 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
69. Plátano (1 pieza, 100 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
70. Manzana o pera (1 pieza, 103 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
71. Fresas (6 piezas, 72 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
72. Cerezas, ciruelas (3 piezas, 90 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
73. Durazno, albaricoque, nectarina (1 pieza, 100 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
74. Sandía (1 rebanada, 200 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
75. Melón (1 rebanada, 200 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
76. Kiwi (1 pieza, 90 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
77. Uvas (15 piezas, 75 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
78. Aceitunas (3 piezas, 15 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
79. Frutas en Almíbar (2 piezas, 100 g)	"UNA LATA DE FRUTAS EN ALMIBAR TIENE 10 PIEZAS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
80. Dátiles, higos secos, ciruela pasa (2 piezas, 20g) UVA pasas (10 piezas, 20g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
81. Almendras, cacahuates, avellanas, pistaches, piñones (30 g) SIN SAL	"UN SNACK DE FRUTOS SECOS TIENE APROX 100GR"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
82. Nueces (4 mitades o 1 1/2 cucharada o 10 g)	"UN SNACK DE NUECES TIENE 10 CUCHARADAS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
83. Mango (1/2 pieza, 63 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
84. Guayaba (3 piezas, 123 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I

85. Tuna (2 piezas, 138 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
86. Tamarindo (1 pieza o 20 g o 1 cucharada de pulpa)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
87. Papaya (1 taza, 140 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
88. Aguacate (1/3 pieza, 31 g)	"UN AGUACATE COMPLETO TIENE 3 PIEZAS" "UN GUACAMOLE TIENE 9 PIEZAS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
89. Limas (3 piezas, 147 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
90. Piña (1 rebanada, 84 g)	"FRUTA FRESCA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
			Nunca	1-3 veces	1	2 a 4	5 a 6	1	2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6
91. Lentejas (1 plato, 100 g cocidas)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
92. Alubias (pintas, blancas o negras) (1 plato, 100 g cocidas)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
93. Garbanzos, habas (1 plato, 100 g cocidos)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
94. Chícharos (1 cucharada o 10 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
95. Bolillo, birote, telera, pan blanco de caja (1/2 pieza o 1 rebanada, 30 g)	"PAN BLANCO BIMBO" "PAN FRANCES" "PAN DE TORTA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
96. Pan integral de caja u otro tipo (1/2 pieza o 1 rebanada, 28 g)	"PAN INTEGRAL" "PAN MULTIGRANO"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
97. Cereales para desayuno (30 g)	"CHOCOCRISPIS, FROOT LOOPS, SPECIAL K ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
98. Cereales integrales: muesli, copos avena, all-bran, granola (30 g)	"GRANOLA, QUAKER INSTANT, ALL BRAND"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
99. Arroz blanco (30 g crudo o 1/2 taza cocido)	1 PLATO DE ARROZ TRADICIONAL TIENE APROX DOS PORCIONES, OSEA UNA TAZA		A	B	C	D	E	F	G	H	I
100. Pasta: fideos, macarrones, espaguetis, otras (20 g crudo o 1/2 taza cocido)	1 PLATO DE PASTA TRADICIONAL TIENE APROX DOS PORCIONES, OSEA UNA TAZA		A	B	C	D	E	F	G	H	I

101. Masa (50 g)	"MIGAJÓN (LO DE ADENTRO DEL BOLILLO)" "UN TAMAL"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
102. Frijoles cocidos (1/2 taza, 86g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
103. Tortilla de maíz (1 pieza, 30 g)	TORTILLAS NIXTAMAL O MASECA		A	B	C	D	E	F	G	H	I
104. Tostada (1 pieza o 21 g)	TOSTADAS ROJAS O TOSTADAS DESHIDRATADAS		A	B	C	D	E	F	G	H	I
105. Tortilla de harina (1/2 pieza o 18 g)	MEDIA TORTILLA, EN CADA TACO SON DOS MEDIAS TORTILLAS.		A	B	C	D	E	F	G	H	I
106. pan para hamburguesa , pan para hot dog (1/2 pza) 48 gr	1 hamburguesa tiene 2 medias piezas, TIENE APROX DOS PORCIONES, OSEA UNA PZA		A	B	C	D	E	F	G	H	I
			nunca	1-3 veces		1 2 a 4	5 a 6		1 2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6
107. Aceite de oliva (1 cucharada, 10 g)	SIN FREIR		A	B	C	D	E	F	G	H	I
108. Aceite de oliva extra virgen (1 cucharada, 10 g)	SIN FREIR		A	B	C	D	E	F	G	H	I
109. Aceite de maíz (1 cucharada, 10 g)	"LAS MARCAS DE ACEITE MAS BARATOS SON DE MAIZ"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
110.. Aceite de girasol (1 cucharada, 10 g)	"LAS MARCAS DE ACEITE MAS BARATOS SON DE GIRASOL"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
111. Aceite de soya (1 cucharada, 10 g)	SIN FREIR		A	B	C	D	E	F	G	H	I
112. Mezcla de los anteriores (1 cucharada, 10 g)	CUANDO SE COME AFUERA DE LA CASA ES PROBABLE QUE HAYA UNA MEZCLA DE LOS ANTERIORES		A	B	C	D	E	F	G	H	I
113. Margarina (una porción individual, 12 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
114. Mantequilla (una porción individual, 12 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
115. Manteca de cerdo (1 cucharada, 10 g)	HAY MUCHOS PLATILLOS MEXICANOS QUE TIENEN MANTECA		A	B	C	D	E	F	G	H	I
116. Aceite de cártamo (1 cucharadita, 5 g)	"ACEITE KARTAMUS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I

117. Aceite de canola (1 cucharadita, 5 g)	"NUTRIOLI, ACEITE CAPULLO"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
118. Manteca vegetal (1 cucharadita, 5 g)	HAY MUCHOS PLATILLOS MEXICANOS QUE TIENEN MANTECA VEGETAL		A	B	C	D	E	F	G	H	I
			nunca	1-3 veces		1 2 a 4	5 a 6		1 2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6
119. Galletas tipo María (4-6 piezas, 50 g)	"GALLETAS TIPO ILUSION, GLOBITOS O GALLETAS MUY SECAS Y CON POCO DULCE"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
120. Galletas integrales o de fibra (4-6 piezas, 50 g)	"BARRAS DE GRANOLA, INTEGRALES O DE FIBRA, GALLETAS DE AVENA, GALLETAS INTEGRALES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
121. Galletas con chocolate (4 piezas, 50 g)	"BROWNIES, CHOCKIES, COOKIES AND CREAM ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
122. Pan hecho en casa, hot-cake (1 pieza o 50 g)	"PAN CASERO, WAFLES O HOTCAKES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
123. Pan industrializado comercial: roles de canela, chocorroles, rollos, donitas, panquecitos, etc. (1 pieza o 50 g)	"MARINELA, BIMBO, TIA ROSA ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
124. Donas industrializadas (1 pieza, 26 g)	"CRISPY CREAM, DONAS DEL 7 ELEVEN, DONAS DEL OXXO ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
125. Mantecadas (1pieza, 30 g)	"MARINELA, BIMBO, TIA ROSA ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
126. Pastel (1 rebanada, 50 g)	"CHESSCAKE, PASTEL DE CUMPLEAÑOS, PAYS ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
127. Churros azucarados, churros rellenos (1 ración, 100 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
128. Chocolates (15 g)	"UNA BARRA DE SNICKER O MILKY WAY TIENE 80 GR"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
129. Cacao en polvo-cacaos solubles (1 cucharadita, 5 g)	"CHOCOLATES EN POLVO O CACAO EN POLVO"		A	B	C	D	E	F	G	H	I

130. Pan dulce: conchas, orejas, moños, polvorón, etc. (1/2 pieza, 32 g)	"PAN DE LA PANADERIA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
131. Ate, dulce de leche, cocada, dulce de tamarindo (13 g)	"DULCES TRADICIONALES"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
			nunca	1-3 veces		1 2 a 4	5 a 6		1 2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6
132. Sopas y cremas de sobre (1 plato, 100 g)	"KNOR, CON CONDIMENTOS, PURE DE PAPA INSTANTANEO, SOPAS MARUCHAN ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
133. Mostaza (1 cucharadita, 5 g)	"UN LONCHE O HTDOG TIENE UNA CUCHARADA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
134. Mayonesa comercial o aderezo cremoso (1 cucharadita, 5 g)	"UN LONCHE O HTDOG TIENE UNA CUCHARADA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
135. Salsa de tomate frito, cátsup (1 cucharadita, 15 g)	"UN LONCHE O HTDOG TIENE UNA CUCHARADA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
136. Salsas picantes embotellada (1 cucharadita, 9 g)	"LA BOTANERA, SALSA SAN LUIS, SALSA VALENTINA ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
137. Sal añadida –extra a la que ya tienen los alimentos- (1 pizca de dos dedos, 0.2 g)	"PONERLE SAL A LOS ALIMENTOS CUANDO YA ESTAN EN LA MESA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
138. Mermeladas (1 cucharadita, 7 g)	"A LOS HOTCAKES O PANES SE LES PONE USUALMENTE 2 CUCHARADAS (14 GR)		A	B	C	D	E	F	G	H	I
139. Azúcar (1 cucharadita, 3 g)	"PONERLE AZUCAR (CUCHARADA O SOBRE) AL CAFÉ O A LAS BEBIDAS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
140. Miel (1 cucharadita, 7 g)	"MIEL DE ABEJA, MIEL DE AGAVE ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
141. Chucherías: gomitas (4 piezas), paletas de caramelo (1 pieza), dulces comerciales (1 pieza), gelatina (1/2 taza) – Equivalente a 21 g-	"RICOLINO, SONRICKS, CONFITERIA, CARAMELOS, CUCHERIAS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I

142. Cacahuates, semillas, habas (salados, enchilados, garapiñados) (15 g)	"CACAHUATES BOKADOS, SEMILLAS DE GIRASOL SALADAS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
143. Cajeta (2 cucharaditas, 12 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
144. Piloncillo (10 g)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
			nunca	1-3 veces		1 2 a 4	5 a 6		1 2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6
145. Bebidas carbonatadas con azúcar: refresco de cola, refresco de sabores, limonadas (1 VASO , 200 ml)	"UNA BOTELLA DE DOS LITROS DE REFRESCO TIENE 10 VASOS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
146. Bebidas carbonatadas bajas en calorías, bebidas light: refrescos light , agua mineral, etc. (1 botella, 200 ml)	"UNA BOTELLA DE DOS LITROS DE REFRESCO TIENE 10 VASOS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
147. Jugo de naranja natural (1 vaso, 200 ml)	JUGO RECIEN HECHO		A	B	C	D	E	F	G	H	I
148. Jugos naturales de otras frutas: toronja, mandarina, etc. (1 vaso, 200 ml)	JUGO RECIEN HECHO		A	B	C	D	E	F	G	H	I
149. Jugos de frutas en botella o enlatados (1 botella, 200 ml)	"JUGOS JUMEX, SELLO ROJO, TETRAPACK, NATURALES ETC"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
150. Café descafeinado express (1 taza, 50 ml)	"CAFÉ DE CAFETERA O STARBUCKS DESCAFEINADO"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
151. Café express (1 taza, 50 ml)	"CAFÉ DE CAFETERA O STARBUCKS CON CAFEINA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
152. Té (1 taza, 240 ml)	"TE VERDE, TE DE TILA, TE DE MANZANILLA, TE DE CANELA"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
153. Vaso de vino rosado (1 copa, 100 ml)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
154. Vaso de vino tinto joven, del año (1 copa, 100 ml)	"VINO TINTO BARATO, ES MAS DULCE QUE EL AÑEJO (VINO DE TETRAPACK"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
155. Vaso de vino tinto añejo (1 copa, 100 ml)	"VINO TINTO MAS COSTOSO (DE BOTELLA)"		A	B	C	D	E	F	G	H	I

156. Vaso de vino blanco (1 copa, 100 ml)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
157. Cerveza (1 tarro, 330 ml)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
158. Licores: anís, amaranto, café, etc. (1 copa, 50 ml)	"BAYLEYS, CURASAO, LICORES PARA HACER BEBIDAS PREPARADAS"		A	B	C	D	E	F	G	H	I
159. Destilados: whisky, vodka, ginebra, coñac, tequila, mezcal, ron (1 copa, 50 ml)			A	B	C	D	E	F	G	H	I
160. Café soluble, café descafeinado			A	B	C	D	E	F	G	H	I
161. Agua natural (1 vaso, 240 ml)			A	B	C	D	E	F	G	H	I

TRADICIONAL		nunca	1-3 veces	1 2 a 4	5 a 6	1 2 a 3	4 a 5	MÁS DE 6		
162. Amaranto (200 gr)		A	B	C	D	E	F	G	H	I
163. Jumiles, chapulines (200gr)		A	B	C	D	E	F	G	H	I
164. Semillas de calabaza (100gr)		A	B	C	D	E	F	G	H	I
165. Chia (10 gr)		A	B	C	D	E	F	G	H	I
166. Carne de rata o ratón de campo (200gr)		A	B	C	D	E	F	G	H	I
167. Tejocote		A	B	C	D	E	F	G	H	I
168. Capulín		A	B	C	D	E	F	G	H	I
169. Zapote blanco		A	B	C	D	E	F	G	H	I
170. Stevia		A	B	C	D	E	F	G	H	I
171. Canderel, Splenda y otros etc		A	B	C	D	E	F	G	H	I
172. Consumo alimentos orgánicos		A	B	C	D	E	F	G	H	I
173. Consumo alimentos preparados por alguien más en mi familia.		A	B	C	D	E	F	G	H	I
174. Compro alimentos ya preparados en establecimientos (restaurantes)		A	B	C	D	E	F	G	H	I
175. Consumo vitaminas o suplementos alimenticios.	"VITAMINAS, PROTEINAS, COMPLEJO B, SHOT B, CENTRUM, OMEGAS"	A	B	C	D	E	F	G	H	I