

FORMULARIO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS MULTICULTURAL

Health Science Department, Northeastern University



NOMBRE DEL ESTUDIO:

Por favor no escriba fuera de fuera del cuadro:

NOMBRE DEL PARTICIPANTE:

Por favor usar lápiz #2. Llene completamente las burbujas y borre completamente si hace cambios.
No doblar, romper or engrapar.

FECHA DE HOY							
Mes		Día		Año			
0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3
	4		4	4	4	4	4
	5		5	5	5	5	5
	6		6	6	6	6	6
	7		7	7	7	7	7
	8		8	8	8	8	8
	9		9	9	9	9	9

USO DE OFICINA SOLAMENTE:									
Número de Protocolo				Número de Visita		Número de Identificación del Entrevistador			
0	0	0	0	0	0	0	0		
1	1	1	1	1	1	1	1		
2	2	2	2	2	2	2	2		
3	3	3	3	3	3	3	3		
4	4	4	4	4	4	4	4		
5	5	5	5	5	5	5	5		
6	6	6	6	6	6	6	6		
7	7	7	7	7	7	7	7		
8	8	8	8	8	8	8	8		
9	9	9	9	9	9	9	9		

Número de Identificación del Voluntario					
0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

Etnicidad

Mexicano- Americano

Puertorriqueño

Cubano-Americano

Dominicano

Otro Hispano

No-Hispano Blanco

No-Hispano Negro

Asiático

Otro incluyendo Multi-Etnico

Edad

14 - 18

19 - 30

31 - 50

51 - 70

71 - 80

> 80

Sexo

Masculino

Femenino

Version 3 2010



POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

0201

Esta sección es acerca de sus hábitos alimentarios, en el/los pasado(s) _____ mes(es).
 Sus respuestas deben reflejar lo que usted come en promedio (en casa y fuera de casa durante ese período de tiempo).

Primero: Marque que tan seguido usted generalmente come éste alimento (solamente marque una frecuencia por cada alimento).

Segundo: Marque el tamaño de la porción usual (si come más de un alimento en el grupo, reporte el que más come).

Importante: Si usted no come algún alimento, marque nunca y salte las preguntas que tienen que ver con las porciones de estos alimentos ...

FRUTAS

Para las frutas de temporada, responda con que frecuencia las come durante el verano. Para las otras frutas con que frecuencia considera usted que las come durante todo el año.	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Manzanas, salsa/puré de manzana, peras	<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"/>
Guineos (bananas)	<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"/>
Naranja (china), mandarina	<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"/>
Toronja (blanca o roja)	<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"/>
Melocotones, nectarinas, albaricoques, ciruelas (frescos, enlatados, congelados)	<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"/>
Uvas	<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"/>
Aguacate, fresco (incluyendo guacamol)	<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"/>
Kiwi, o acerola	<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"/>
Papaya, o mango	<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"/>
Frutas secas (Ej. pasas, ciruelas, Albaricoques, arándanos/"cranberries")	<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"/>
Melón anaranjado o verde (cantaloupe, honeydew melon)	<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"/>
Melón de agua, sandía	<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"/>
Fresas (strawberries)	<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"/>
Moras, bayas (blackberries, blueberries, raspberries)	<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"/>
Otra fruta (Ej. piña, cerezas, quenepas, cóctel de frutas, fruta mixta enlatada)	<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"/>

Si usted come fruta seca, su porción generalmente es ...

- 1/8 taza 1/4 taza 3/8 taza 1/2 taza o más

Si usted come melón anaranjado o verde, su porción generalmente es (1 trozo = 1/4 melón) ...

- 1/2 trozo o 1/2 taza 1 trozo o 3/4 taza 1 1/2 trozos o 1 taza 2 o más trozos or 1 1/2 tazas o más

Si usted come melón de agua, su porción generalmente es (1 rebanada mediana de melón de agua = 7 1/2" día. x 1" ancho) ...

- 1 rebanada pequeña o 1/2 trozo 1 rebanada mediana/ trozo 1 rebanada grand/ trozo más de 1 rebanada grande/trozo

Si usted come fresas u otras moras, su porción generalmente es ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 taza 2 tazas o más

Si usted come otra fruta en trozo, enlatada, piña, cerezas, o cóctel de frutas, su porción generalmente es ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

PREGUNTA RESÚMEN

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia come usted fruta de cualquier tipo?	<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"/>

CEREALES

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Cereal frío (Ej. cornflakes, granola)	<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"/>
Cereal caliente: avena	<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"/>
Otro cereal caliente (Ej. Crema de trigo/arroz, harina, harina de maíz)	<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"/>
Azúcar: añadida al cereal frío o caliente	<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"/>
Barras de cereal o granola (Ej. Quaker oats, Nutri-grain, y Nature Valley)	<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"/>

Si usted come cereal frío, su porción generalmente es (1 caja individual = aprox. 3/4 taza) ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted agrega leche a su cereal frío, la porción agregada generalmente es ...

- 1/4 taza 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas o más

Si usted come avena, es generalmente ...

- regular/sin sabor instantánea/con o sin sabor

Si usted come cereal caliente (Incl. avena, harina de maíz u otro cereal caliente), su porción generalmente es (1 paquete = 3/4 taza cocido) ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted agrega leche a su cereal caliente (Ej. cuando cocina), la porción agregada generalmente es ...

- 1/4 taza 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas o más

Si usted come barras de granola o cereal, su porción generalmente es ...

- 1/2 barra 1 barra 1 1/2 barras 2 barras o más

PREGUNTA RESÚMEN

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia come usted cereal caliente o frío, de cualquier tipo?	<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"/>

Si usted come cereal frío, cuales (marca y tipo) come con más frecuencia (Ej. Kellogg's Corn Flakes)?

- No conozco la marca

No escriba en el área sombreada:

1. _____
2. _____

Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Por favor, continúa en la página siguiente.



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

PANES

Incluya panes que usa para emparedados como panecitos, molletes ingleses, pita, enrolados (wraps); que come en casa y/o en restaurantes. No incluya los panes de los emparedados o hamburguesas de restaurante de comida rápida.	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Pan de rodaja/rebanado, "pan especial" o pan de panadería	<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"/>
Rosquillas (Bagels) o panecillos (English muffins)	<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"/>
Tortillas o "wraps" (de harina de maíz, harina blanca o harina integral)	<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"/>
Pancakes, waffles, tostada a la francesa, "Mayorca"	<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"/>

Si usted come pan de rodaja/ rebanado/ especial/ de panadería, estos son usualmente (marque todas las que apliquen) ...

- blanco (incluye pan de panadería)
 multi-grano
 100% integral ("100% Whole Wheat")
 centeno
 otro

Si usted come pan, su porción generalmente es ...

- 1 rebanada o pedazo
 2 rebanadas o pedazos
 3 rebanadas o pedazos
 4 rebanadas o pedazos, o más

Si usted come rosquillas (bagels) o panecillos (English muffins), su porción generalmente es (1 mediano = 1 bagel de Dunkin Donuts) ...

- 1/2 mediano
 1 mediano
 1 1/2 mediano
 2 medianos o más

Si usted come tortillas o "wraps", éstas son generalmente hechas de ...

- harina blanco
 harina de maíz
 harina integral
 no sabe el tipo

Si usted come tortillas o "wraps", su porción generalmente es (1 mediano = 8" diámetro) ...

- 1 mediano
 2 medianas o 1 grande
 3 medianas
 4 medianas o 2 grande, o más

Si usted come pancake, waffle, tostada a la francesa o mayorca, su porción generalmente es (1 pancake/waffle = 4" diámetro) ...

- 1 pancake, waffle or rebanada de tostada francesa
 2 pancakes, waffles o rebanadas de tostada francesa
 3 pancakes, waffles o rebanadas de tostada francesa
 4 pancakes, waffles o rebanadas de tostada francesa o más

Si usted agrega mantequilla o margarina a sus panes, rosquillas (bagels), panecillos y/o pancake, su porción por (1) rebanada/trozo es usualmente (1 cucharadita = 1 cuadrado)

- 1/2 cucharadita
 1 cucharadita
 1 1/2 cucharaditas
 2 o más cucharaditas

Si usted agrega queso crema a sus panes, rosquillas (bagels) y/o panecillos, su porción por rebanada/trozo es usualmente ...

- 1 cucharada
 2 cucharadas
 3 cucharadas
 4 o más cucharadas

PREGUNTA RESÚMEN

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia come usted pan de cualquier tipo? (no incluye tortillas, pancakes, waffles o tostadas a la francesa)	<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"/>

Si usted come pan de rodaja/ rebanado/ especial, ¿Qué dos tipos (nombre y clase) come usted más seguido? (Ej: Wonder, integral)

- No conozco la marca

No escriba en el área sombreada:

1. _____

2. _____

Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

VEGETALES

Si usted come ensalada verde u otras ensaladas, marque los vegetales individuales por categoría (Ej. marque lechuga en "ensalada verde" y tomate en "tomates"). Incluya los ingredientes como pollo, queso feta, huevo o aceitunas, en las sección del grupo alimenticio correspondiente (Ej. incluir Trozos de pollo en la sección de "pollo").	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Ensalada verde (Ej. lechuga, espinaca cruda, verdes mixtos)	<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"/>
Hojas verdes, cocidas (Ej. espinaca, hojas de nabo o acelga)	<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"/>
Tomates, incluyendo enlatados	<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"/>
Vegetales mixtos (congelados, frescos o enlatados)	<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"/>
Zanahorias, crudas	<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"/>
Zanahorias, cocidas	<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"/>
Habichuelas tiernas (green beans)	<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"/>
Arvejas/ guisantes/ "petit pois", frescos, enlatados o congelados (sweet green peas, or lima beans)	<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"/>
Maíz, fresco (enlatado o congelado)	<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"/>
AjÍ dulce, chile pimiento o de campana ("bell pepper")	<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"/>
Brócoli, repolitos de Bruselas (fresco o congelado)	<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"/>
Ensalada de repollo/col con mayonesa ("Coleslaw")	<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"/>
Repollo/col verde o rojo (excluye ensalada de repollo/col)	<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"/>
Remolacha/betabel (beets)	<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"/>
Berenjena (eggplant)	<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"/>
Pepino/pepinillo (cucumbers)	<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"/>
Cebolla (excluye anillos de cebolla fritos)	<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"/>
Calabaza (Ej. Butternut, acorn, hubbard)	<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"/>
Calabacitas verdes (Ej. Amarilla, zucchini)	<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"/>
Hongos/setas/champiñones	<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"/>
Otros vegetales (Ej. apio, rábano, espárragos, okra/ quimbombó/ molondrones)	<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"/>

Si usted come ensalada verde, generalmente es de (marque todos los que apliquen) ...

- lechuga iceberg lechuga romana espinaca (cruda) otras hojas verdes/ hojas verdes mixta

Si usted come ensalada verde, su porción generalmente es ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come hojas verdes cocidas (Incl. espinaca cocida), su porción generalmente es ...

- 1/4 taza 1/2 taza 3/4 taza 1 taza o más

Si usted come tomates crudos, su porción generalmente es (1 tomate cereza = approx. 1 rebanada o trozo) ...

- 1 rebanada o trozo 2 rebanadas o trozos 3 rebanadas o trozos 4 rebanadas o trozos o más

Si usted come tomates, estos usualmente son (marque todas las que apliquen) ...

- frescos enlatados

Por favor, continúa en la página siguiente.



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

VEGETALES (continuado)

Si usted come vegetales cocidos, estos usualmente son (marque todas las que apliquen) ...

- frescos enlatados congelados

Su porción general para la mayoría de vegetales cocidos es (1 mazorca de maíz = 1/2 taza) ...

- 1/4 taza 1/2 taza 3/4 taza 1 taza o más

¿Agrega usted aceites o productos de untar (Ej. mantequilla, margarina) a los siguientes alimentos después de cocinar? (marque todos los que apliquen)

- zanahorias habichuelas tiernas arvejas/guisantes/"petit pois" maíz
 brócoli vegetales mixtos repollo/col calabaza

Si usted agrega aceites o productos de untar (Ej. mantequilla, margarina) a alguno de los alimentos previos después de cocinar, su porción es generalmente (1 untada = a 1 cucharadita) ...

Cucharaditas

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9

PREGUNTA RESÚMEN

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia come usted vegetales de cualquier tipo, como los vegetales listados arriba cocidos o crudos?	<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"/>

HABICHUELAS, TUBÉRCULOS Y RAÍCES

<i>Si usted come platos de arroz con habichuela, inclúyalos en la sección de "Arroz, Pasta y Pizza" (no en esta sección).</i>	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Frijoles/ Habichuelas (Ej. pintas, negras, blancas, rositas)	<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"/>
Frijoles, no verdes (Ej. gandules, frijoles bizcos, garbanzos)	<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"/>
Hummus o "dips" de garbanzo o frijoles	<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"/>
Ensalada de papa	<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"/>
Puré de papa (papas majadas) o papas guisadas	<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"/>
Papas fritas o ralladas estilo "hash browns" (inc. congeladas o de restaurante)	<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"/>
Papa rellena hervida (de restaurante de comida rápida)	<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"/>
Otras papas (Ej. horneadas, hervidas, a la parilla)	<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"/>
Batatas, boniato, camote (sweet potato)	<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"/>
Plátanos, guineo verde	<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"/>
Pasteles puertorriqueños (de masa o yuca)	<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"/>
Verduras/viandas (Ej. yuca, ñame, yautía, casabe)	<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"/>

Si usted come habichuelas o frijoles, estas usualmente son preparadas (marque todas las que apliquen) ...

- estilo puertorriqueño estilo haitiano refritas otros
 estilo cubano horneadas chili

HABICHUELAS, TUBÉRCULOS Y RAÍCES (continuado)

Si usted come habichuelas (guisadas, horneadas, refritas, u otras) y/o frijoles, su porción generalmente es ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come verduras/viandas, estas generalmente son (marque todas las que apliquen) ...

- fritas cocidas horneadas ambas fritas y horneadas por igual

Si usted come papas fritas y/o papas ralladas fritas, o verduras/viandas fritas, su porción generalmente es ...

- 1/2 taza (orden pequeña) 1 taza (orden mediana) 1 1/2 tazas (orden grande) 2 tazas (orden super grande)

Si usted come papas y/o verduras/viandas no fritas, su porción generalmente es ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come plátanos y/o guineos verdes, son generalmente (marque todas las que apliquen) ...

- verde, hervido/horneado verde, frito maduro, hervido/horneado maduro, frito

Si usted come plátanos o guineos verdes, su porción generalmente es ...

- 1/4 plátano o 1 rebanada 1/2 plátano o 3 rebanadas 1 plátano o 6 rebanadas 1 1/2 plátanos o 9 rebanadas o más

Si usted come pasteles puertorriqueños, su porción generalmente es ...

- 1 unidad 2 unidades 3 unidades 4 unidades o más

¿Agrega usted aceites o productos de untar (Ej. mantequilla, margarina) a los siguientes alimentos después de cocinar?

- papas batatas plátano/guineo verde otras verduras/viandas

PREGUNTA RESÚMEN

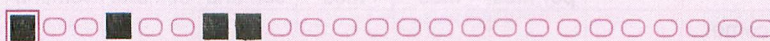
	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia come usted frijoles/habichuelas y verduras/viandas preparados de cualquier estilo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ARROZ, PASTA Y PIZZA

Si usted come pasta con albóndigas, incluya la pasta en esta sección y las albóndigas en la sección de "Carne de Res, Cerdo y Cordero" bajo la sección de "Carne de Res y Cerdo Molida."

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Arroz con habichuelas o gandules (plato mixto)	<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"/>	<input type="radio"/>
Arroz con pollo o carne de res, cerdo, o salchichas (plato mixto)	<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"/>	<input type="radio"/>
Otro plato mixto con arroz (incl. mariscos)	<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"/>	<input type="radio"/>
Arroz frito (incl. estilo Chino)	<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"/>	<input type="radio"/>
Arroz con sabor (Ej. Rice-a-Roni, español, arroz pilaf)	<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"/>	<input type="radio"/>
Arroz blanco (white rice)	<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"/>	<input type="radio"/>
Arroz integral (brown rice)	<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"/>	<input type="radio"/>
Arroz pre-cocido / "parboiled" (Ej. Uncle Ben's)	<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"/>	<input type="radio"/>
Pasta (Ej. spaghetti, macarrones)	<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"/>	<input type="radio"/>

Por favor, continúa en la página siguiente.



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

ARROZ, PASTA Y PIZZA (continuado)

<i>Si usted come pasta con albóndigas, incluya la pasta en esta sección y las albóndigas en la sección de "Carne de Res, Cerdo y Cordero" bajo la sección de "Carne de Res y Cerdo Molido."</i>	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Platos mixtos con pasta (Ej. lasaña, ravioli, ziti horneado)	<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"/>
Lo mein o fideos de arroz (estilo Chino)	<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"/>
Ensalada de macarrones, ensalada de pasta	<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"/>
Comida mexicana (Ej. burritos, tacos, tamales, enchiladas)	<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"/>
Pizza	<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"/>
Rollos de huevo ("eggrolls"), empanadillas, frituras y pastelillos de carne	<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"/>

Si usted come platos mixtos hechos con arroz, estos son generalmente preparados al (marque todas las que apliquen) ...

- estilo latino/puertorriqueño estilo del sur de los Estados Unidos/"cajún" estilo haitiano otro

Cuando usted come platos mixtos hechos con arroz, estos son usualmente hecho con ...

- arroz blanco arroz integral arroz precocido / "parboiled"

Si usted come platos mixtos hechos con arroz, su porción generalmente es ...

- 1 taza 2 tazas 3 tazas 4 tazas o más

Si usted come arroz solo, frito, o con sabor, su porción (cocido) generalmente es ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come pastas, estas son usualmente hechas de (marque todas las que apliquen) ...

- harina blanca harina 100% integral una mezcla de harinas integrales (Ej. Ronzoni Healthy Harvest)

Si usted come pasta o platos mixtos de pasta (Ej. lasaña), su porción generalmente es ...

- 1 taza 2 tazas 3 tazas 4 tazas o más

¿Que tipo de salsa generalmente come usted con su pasta? (marque todas las que apliquen) ...

- solo (sin salsa) mantequilla y/o aceite de oliva salsa de tomate (sin carne) salsa de tomate con carne
 salsa de almeja salsa verde (pesto) salsa de crema blanca salsa de queso
(Ej. macarrones con queso)

Si usted come ensalada de macarrones o ensalada de pasta, su porción generalmente es ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come comida Mexicana, ésta generalmente es (marque todas las que apliquen) ...

- burritos tacos tamales enchiladas quesadillas

Si usted come comida Mexicana (incl. burritos, tacos, tamales, enchiladas), su porción generalmente es ...

- 1 unidad 2 unidades 3 unidades 4 unidades o más

Si usted come pizza, generalmente es ...

- de queso con carne con vegetales con vegetales y carne

Si usted come pizza, su porción generalmente es (1 rodaja/ rebanada/ "slice" = 1/8 de una pizza grande) ...

- 1 rebanada 2 rebanadas 3 rebanadas 4 rebanadas o más

Si usted come rollos de huevo ("eggrolls") y/o empanadillas, frituras, o pastelillos de carne, su porción generalmente es ...

- 1 unidad 2 unidades 3 unidades 4 unidades o más

PREGUNTA RESÚMEN

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia come usted arroz preparado de cualquier manera?	<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"/>

CARNE DE RES, CERDO Y CORDERO

Si usted come platos de arroz con carne de res/cerdo, inclúyalos en la sección de "Arroz, Pasta y Pizza" (no en esta sección). Incluya la carne para las hamburguesas hechas en casa en esta sección, y el pan en la sección del "Pan." Incluya las hamburguesas de restaurante en esta sección.

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Hamburguesas de restaurante de comida rápida	<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"/>	<input type="radio"/>
Carne de res molida (incluye tortitas de carne hechas en casa, albóndigas, o "meatloaf")	<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"/>	<input type="radio"/>
Platos mixtos con carne de res (Ej. carne de res guisada, "beef stew" o "pot pies")	<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"/>	<input type="radio"/>
Carne de res: filete o asado (Ej. Bistec)	<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"/>	<input type="radio"/>
Carne de cerdo; chuletas o cerdo asado	<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"/>	<input type="radio"/>
Platos mixtos con carne de cerdo	<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"/>	<input type="radio"/>
Jamón (no incl. carnes frías/embutidos)	<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"/>	<input type="radio"/>
Costillas: de res o cerdo	<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"/>	<input type="radio"/>
Cordero	<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"/>	<input type="radio"/>
Hígado (res)	<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"/>	<input type="radio"/>
Otras vísceras de res (Ej. lengua, riñón, chitterlings, morcilla, cuajito, gandinga)	<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"/>	<input type="radio"/>

Si usted come hamburguesas de restaurante de comida rápida, son generalmente ...

- regular/sencilla doble o 1/4 de libra "Whopper" "Big Mac"
 quesoburguesa ("cheeseburger") doble o 1/4 de libra con queso "Whopper" con queso

Si usted come tortitas de carne hecha en casa y/o carne de res o cerdo molida (incl. pastel de carne/ "meatloaf") la carne es generalmente ...

- regular baja en grasa poca grasa

Si usted come tortitas de carne y/o carne de res o de cerdo molida, su porción generalmente es ...

- 1 tortita pequeña o 3 onzas 1 tortita mediana o 6 onzas 1 tortita grande o 9 onzas 2 tortitas o 12 onzas o más

Si usted come platos mixtos hechos con carne de res o cerdo, (Ej. carne guisada), generalmente los prepara al (marque todas las que apliquen) ...

- estilo americano estilo puertorriqueño estilo cubano estilo haitiano

Si usted come platos mixtos hechos con carne de res o cerdo, su porción generalmente es ...

- 1 taza 2 tazas 3 tazas 4 tazas o más

Si usted come carne de res, cerdo o cordero, su porción generalmente es (3 oz. es más o menos de igual tamaño que un paquete de barajas) ...

- 2 onzas 4 onzas 6 onzas 8 onzas o más

Si usted come hígado y/u otras vísceras de res, su porción generalmente es ...

- 2 onzas 4 onzas 6 onzas 8 onzas o más

PREGUNTA RESÚMEN

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia come usted carne de res, cerdo o cordero preparada de cualquier manera?	<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"/>	<input type="radio"/>

Por favor, continúa en la página siguiente.



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

AVES

Si usted come platos mixtos de pollo con arroz, inclúyalos en la sección de "Arroz, Pasta y Pizza" (no en esta sección). Incluya la carne que utiliza para hamburguesas de pollo/pavo hechas en casa o ensalada de pollo en esta sección. Incluya el pan en la sección de "Pan." Incluya las hamburguesas de restaurante en esta sección.

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Emparedado de pollo de restaurante de comida rápida	<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"/>
Pollo/pavo molido (incl. tortitas hechas en casa, albóndigas y pasteles/"meatloaf" de pollo)	<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"/>
Platos mixtos con pollo (Ej. pastelón de pollo/"pot pie", dumplings con pollo, pollo guisado)	<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"/>
Pollo o pavo; a la parrilla, horneado, asado	<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"/>
Pollo frito (incl. "nuggets" de restaurante KFC)	<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"/>
Ensalada de pollo o pavo con mayonesa	<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"/>
Hígado (pollo)	<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"/>

Si usted come tortitas de pollo hechas en casa y/o pollo/pavo molido (incl. pastelón/"meatloaf" de pollo) su porción generalmente es ...

- 1 tortita pequeña o 3 onzas 1 tortita mediana o 6 onzas 1 tortita grande o 9 onzas 2 tortitas medianas o 12 onzas o más

Si usted come platos mixtos con pollo/pavo, usted generalmente los prepara al (marque todas las que apliquen) ...

- estilo americano estilo puertorriqueño estilo cubano estilo haitiano

Si usted come otros platos mixtos con pollo/pavo (incl. pastel de pollo) su porción generalmente es ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come pollo o pavo, a la parrilla, horneado y/o asado, éste generalmente es ...

- carne blanca carne oscura ambas

¿Come usted la piel del pollo o pavo?

- nunca a veces seguido/siempre

Si usted come pollo o pavo, horneado o frito, su porción generalmente es ...

- 2 onzas (1 muslo o cadera) 4 onzas (1 pechuga o 1 pierna entera = muslo y cadera) 6 onzas 8 onzas o más

Si usted come ensalada de pollo o pavo, su porción generalmente es (1/2 taza preparada = aprox. 1/2 lata de 6 onzas y 2 cucharadas de mayonesa) ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come hígado de pollo, su porción generalmente es ...

- 1 onza 2 onzas 3 onzas 4 onzas

PREGUNTA RESÚMEN

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia come usted pollo o pavo preparado de cualquier manera?	<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"/>

PESCADO										
	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Emparedado de pescado (de restaurante de comida rápida)	<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"/>	<input type="radio"/>
Mariscos fritos (Ej. Almejas fritas, camarones)	<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"/>	<input type="radio"/>
Mariscos no fritos (Ej. langosta, moluscos, camarones, almejas)	<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"/>	<input type="radio"/>
Pescado frito (Ej. filetes empanados)	<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"/>	<input type="radio"/>
Salmón o trucha (fresco o enlatado)	<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"/>	<input type="radio"/>
Atún /Tuna o Marlin (fresco o enlatado, <u>no</u> ensalada de atún)	<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"/>	<input type="radio"/>
Ensalada de atún con mayonesa (incl. en emparedado)	<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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
Sardinias o anchoas	<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"/>	<input type="radio"/>
Otros pescados, no fritos (Ej. Chillo, Sierra, Pardo, Mero, Rodaballo, Haddock, Tilapia, Mahi Mahi)	<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"/>	<input type="radio"/>

Si usted come mariscos, su porción generalmente es ...

- 3 onzas o 1/2 taza 6 onzas or 1 taza 9 onzas or 11/2 tazas 12 onzas or 2 tazas o más

Si usted come pescado, su porción generalmente es (1 filete = aprox. 3 onzas) ...

- 3 onzas o 1/2 taza 6 onzas or 1 taza 9 onzas or 11/2 tazas 12 onzas or 2 tazas o más

Si usted come tuna enlatada y/u otro pescado enlatado, generalmente es ...

- en aceite en agua cualquiera

Si usted come ensalada de tuna, su porción generalmente es (1/2 taza preparada = aprox. 1/2 lata de 6 onzas & 2 cucharadas de mayonesa) ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come sardinias y/o anchoas, su porción generalmente es (1 lata = 3.5 onzas) ...

- 1/4 lata 1/2 lata 3/4 lata 1 lata o más

PREGUNTA RESÚMEN										
	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia come usted pescado preparado de cualquier manera?	<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"/>	<input type="radio"/>

EMBUTIDOS, CHORIZOS Y TOCINETA										
<i>Si usted come embutidos o perros calientes, incluya la carne en esta sección y el pan en la sección de "Pan."</i>	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Carne fría de pollo o pavo (embutidos)	<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"/>	<input type="radio"/>
Carne fría de res / "roast beef"(embutidos)	<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"/>	<input type="radio"/>
Jamón (embutidos)	<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"/>	<input type="radio"/>

Por favor, continúa en la página siguiente.



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

EMBUTIDOS, CHORIZOS Y TOCINETA (continuado)

<i>Si usted come embutidos o perros calientes, incluya la carne en esta sección y el pan en la sección de "Pan."</i>	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Otros embutidos (Ej. Salami, Bologna, Corned beef)	<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"/>
Jamonilla ("Spam"), preparada cualquier estilo	<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"/>
Salchicha, o Hot dog	<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"/>
Chorizo o salchichón (no de desayuno)	<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"/>
Choricitos de desayuno, o salchichas de desayuno	<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"/>
Tocineta, carne seca	<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"/>

Si usted come embutidos, estos son generalmente ...

- regular
 bajos en grasa
 poca grasa
 sin grasa

¿Agrega usted queso a sus emparedados de embutidos?

- nunca
 algunas veces
 muchas veces/siempre

Si usted come embutidos, su porción generalmente es ...

- 1 rebanada
 2 rebanadas
 3 rebanadas
 4 rebanadas o más

Si usted come salchichas, tocinetas y/o chorizos son generalmente ...

- regular
 bajo en grasa
 de pollo o pavo

Si usted come salchichas y/o chorizos su porción generalmente es ...

- 1
 2
 3
 4 o más

Si usted come tocineta, carne seca y/o choricitos de desayuno, su porción generalmente es ...

- 1 rebanada o trozo
 2 rebanadas o trozos
 3 rebanadas o trozos
 4 rebanadas o trozos o más

CONDIMENTOS

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Mayo-ketchup (combinación de mayonesa y ketchup)	<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"/>
Mayonesa o salsa tártara (en sus emparedados o salsa / "dip")	<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"/>
Aderezo de ensalada (salad dressing)	<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"/>
Salsa de soya, salsa teriyaki, salsa de barbacoa ("BBQ")	<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"/>
Salsa de tomate (ketchup)	<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"/>
Mostaza (mustard)	<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"/>
Repollo encurtido (sauerkraut)	<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"/>
Pepinillos encurtidos, rábano picante (relish, horseradish)	<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"/>
Aceitunas (olives)	<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"/>
Ajo, fresco o en polvo	<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"/>
Salsa agridulce, salsa de pato (duck sauce)	<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"/>
Salsa (de tomate, cebolla y ají, tipo mexicano)	<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"/>
Ají picante / jalapeño / "pique"	<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"/>
Salsa de tomate verde o ají verde	<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"/>
Jugos de carne ("gravy", "caldo") o salsa blanca (en carnes, papas, arroz y/o panecillos)	<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"/>

CONDIMENTS *(continuado)*

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Limón o lima: en trozo o jugo	<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"/>
Hierbas/especias, frescas o secas (Ej. cilantro)	<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"/>
Canela	<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"/>
Adobo	<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"/>

Si usted usa mayonesa o mayo-ketchup, estas son generalmente ...

- regular baja en grasa sin grasa

Si usted usa mayonesa o mayo-ketchup, su porción generalmente es ...

- 1 cucharada 2 cucharadas 3 cucharadas 4 cucharadas o más

Si usted usa aderezo de ensalada, es generalmente ...

- de crema de aceite ambos

Si usted usa aderezo de ensalada, es generalmente ...

- regular bajo en grasa/bajo en calorías sin grasa

Si usted usa aderezo de ensalada, su porción generalmente es ...

- 1 cucharada 2 cucharadas 3 cucharadas 4 cucharadas o más

Si usted usa salsas, salsa de tomate (ketchup), mostaza y/o encurtidos, su porción generalmente es ...

- 1 cucharadita 2 cucharaditas 3 cucharaditas 4 cucharadas o más

Si usted usa salsa estilo mexicano, o de tomate verde, ají picante, y/o salsa de pato, su porción generalmente es ...

- 1 cucharada 2 cucharadas 3 cucharadas 4 cucharada o más

Si usted usa jugos de carne (caldo) o salsa blanca, su porción generalmente es ...

- 1/4 taza 1/2 taza 3/4 taza 1 taza o más

Si usted cocina con ajo y/o hierbas/especias, generalmente los usa ...

- fresco seco ambos

SOPAS

Si usted come carne guisada, inclúyala en la sección de "Carne de Res, Cerdo y Cordero" (no en esta sección). Si usted come pollo guisado, inclúyalo en la sección de "Aves" (no en esta sección).

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Crema de almejas o pescado (New England Clam Chowder), o sopa de almejas a base de tomate (Manhattan Clam Chowder)	<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"/>
Sopas a base de crema (Ej. crema de maíz, crema de vegetales)	<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"/>
Sopa de habichuelas, lentejas, guisantes	<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"/>
Sopa estilo casero o hecha en casa, con carne o pollo (Ej. Gumbo, sancocho)	<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"/>
Sopa estilo casero o hecha en casa, sin carne	<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"/>
Sopa de fideos con pollo, fideos ramen y/o sopa de arroz y pollo; enlatada o instantánea	<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"/>
Sopa de vegetales y/o a base de tomate; enlatada o instantánea (Ej. minestrone)	<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"/>

Por favor, continúa en la página siguiente.

SOPAS (continuado)

Si usted come sopas hechas en casa o estilo casero, con o sin carne, su porción generalmente es ...

- 1 taza 2 tazas 3 tazas 4 tazas o más

Si usted toma sopa enlatada o instantánea, su porción (porción ya preparada) generalmente es ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

PRODUCTOS LÁCTEOS, HUEVOS

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Leche, sola (incl. leche de soya; como bebida, <u>no</u> en el cereal o café/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"/>	<input type="radio"/>
Leche con chocolate u otro sabor	<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"/>	<input type="radio"/>
Queso duro o "queso de papa" (Ej. cheddar, parmesano, suizo)	<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"/>	<input type="radio"/>
Queso suave (Ej. mozzarella, brie, estilo criollo)	<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"/>	<input type="radio"/>
Queso procesado (Americano en rebanadas/rodajas, Velveeta)	<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"/>	<input type="radio"/>
Quesos para untar, salsa de queso, o crema agria	<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"/>	<input type="radio"/>
Requesón (cottage cheese)	<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"/>	<input type="radio"/>
Yogurt (no congelado)	<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"/>	<input type="radio"/>
Huevos (Ej. hervido suave o duro)	<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"/>	<input type="radio"/>
Huevos (Ej. frito, revuelto, tortilla)	<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"/>	<input type="radio"/>
Ensalada de huevo con mayonesa (incl. emparedados)	<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"/>	<input type="radio"/>
Emparedado de huevo (de restaurante de comida rápida)	<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"/>	<input type="radio"/>

Si usted toma leche y/o leche con sabor, ésta generalmente es ...

- sin grasa/1% 2% entera leche de soya sin lactosa (Ej. Lactaid)

Si usted toma leche y/o leche con sabor, su porción generalmente es (8 fl. onzas = 1 taza) ...

- 4 fl. onzas 8 fl. onzas 12 fl. onzas 16 fl. onzas o más

Si usted come queso, éste generalmente es ...

- regular bajo en grasa sin grasa

Si usted come queso, su porción generalmente es (1 rebanada = 1 onza) ...

- 1 rebanada o 2 cucharadas 2 rebanadas o 3 cucharadas 3 rebanadas o 4 cucharadas 4 rebanadas o 5 cucharadas o más

Si usted come requesón (cottage cheese), su porción generalmente es ...

- 1/4 taza 1/2 taza 3/4 taza 1 taza o más

Si usted come yogurt, es generalmente ...

- regular bajo en grasa sin grasa "light" / sin azúcar

Si usted come yogurt, su porción generalmente es (1 vaso mediano de yogurt = 1 taza = 8 onzas) ...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come huevos, su porción generalmente es ...

- 1 huevo 2 huevos 3 huevos 4 huevos o más



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

Si usted come ensalada de huevo, su porción generalmente es...

- 1/4 taza 1/2 taza 3/4 taza 1 taza o más

POSTRES Y DULCES

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Batidas de restaurante	<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"/>	<input type="radio"/>
Helado/mantecado (ice cream)	<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"/>	<input type="radio"/>
Yogurt congelado (frozen yogurt)	<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"/>	<input type="radio"/>
Helado/nieves de frutas (sherbet)	<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"/>	<input type="radio"/>
Gelatina (Jell-O), sorbete, paletas (popsicles)	<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"/>	<input type="radio"/>
Pudín, flan, pie o pastel de queso/ "cheesecake"	<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"/>	<input type="radio"/>
Donas, pastelito con fruta / "Danish"	<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"/>	<input type="radio"/>
Galletas (hechas en casa o de tienda; (Ej. Oreos, chocolate-chip/"Chips-A-Hoy")	<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"/>	<input type="radio"/>
Panes rápidos, budines/ "muffins" (Ej. pan de maíz, budín de blueberry o de trigo)	<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"/>	<input type="radio"/>
Bizcocho, pan dulce, "brownies"	<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"/>	<input type="radio"/>
Pie de batata, pie de 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"/>	<input type="radio"/>
Pie o tortas de fruta o "cobblers" (incluye pie de manzana de restaurante)	<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"/>	<input type="radio"/>
Barras de 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"/>	<input type="radio"/>
Otros dulces, caramelos o golocinas	<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"/>	<input type="radio"/>
Jalea, mermelada, miel, sirop(e)	<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"/>	<input type="radio"/>

Si usted come helado/ mantecado, yogurt congelado y/o pudín, estos son generalmente...

- regular bajos en grasa sin grasa sin azúcar

Si usted come helado/ mantecado, yogurt congelado, helado de fruta, gelatina y/o pudín, su porción generalmente es...

- 1/2 taza 1 taza 1 1/2 tazas 2 tazas o más

Si usted come donas, su porción generalmente es...

- 1 dona 2 donas 3 donas 4 donas o más

Si usted come bizcocho, galletas, pan dulce, o budines, estos son generalmente...

- regular bajo en grasa sin grasa hechos sin azúcar / "sugar-free"

Si usted come panes rápidos o budines (muffins), su porción generalmente es...

- budín pequeño o 1 trozo budín mediano o 2 trozos budín grande o 3 trozos 2 budines medianos o 4 trozos o más

Si usted come galletas, su porción generalmente es (1 galleta mediana = aprox. 2 1/4" diámetro)...

- 1 galleta mediana 2 galletas medianas 3 galletas medianas 4 galletas medianas o 1 galleta grande o más

Si usted come bizcocho, pan dulce, y/o pies, su porción generalmente es...

- 1/2 trozo o 1 o pequeño 1 trozo regular o 1 mediano 1 trozo grande 2 trozos regulares o más

Si usted come chocolate y/u otros dulces, estos usualmente son...

- regular sin azúcar / "sugar-free"

Si usted come chocolate, este usualmente es...

- chocolate de leche / "milk chocolate" blanco oscuro / "dark"

Por favor, continúa en la página siguiente.

POSTRES Y DULCES (continuado)

Si usted come barras de chocolate y/u otros dulces, su porción generalmente es ...

- 1/2 barra regular o paquete o 1 tamaño de merienda
 1 barra regular o paquete
 1 1/2 barra regular o paquetes o 1 king size
 2 barras regular o paquetes o más

Si usted usa jalea, mermelada, miel y/o sirope, su porción generalmente es ...

- 1 cucharadita
 1 cucharada
 2 cucharadas
 3 cucharadas o más

APERITIVOS Y NUECES

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
Tostaditas de papa / papitas fritas en bolsa / "potato chips" (de todo tipo)	<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"/>	<input type="radio"/>
Galletas, incl. de soda y matzo	<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"/>	<input type="radio"/>
Tostaditas de maíz / Tortilla chips (incl. Doritos, Fritos)	<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"/>	<input type="radio"/>
Palomitas de maíz / "Popcorn"	<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"/>	<input type="radio"/>
Pretzels	<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"/>	<input type="radio"/>
Coco seco y 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"/>	<input type="radio"/>
Nueces y semillas (incl. maní / cacahuates, almendras, avellanas, pistachos, semillas de girasol)	<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"/>	<input type="radio"/>
Mantequilla de maní (peanut butter)	<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"/>	<input type="radio"/>

Si usted come tostaditas (papa o maíz), su porción generalmente es (1 onza = aprox. 28 tostaditas o 1 bolsa tamaño individual) ...

- 1 onza
 2 onzas
 3 onzas
 4 onzas o más

Si usted come palomitas de maíz (popcorn), son generalmente ...

- bajas en grasa
 regular, con mantequilla o aceite
 estilo cine

Si usted come palomitas de maíz (popcorn), su porción generalmente es ...

- 1 taza
 2 1/2 tazas (1 bolsa individual)
 5 tazas
 7 1/2 tazas (1 bolsa de microonda) o más

Si usted come galletas, su porción generalmente es ...

- 3 galletas
 6 galletas
 9 galletas
 12 galletas o más

Si usted come nueces, son generalmente (marque todas las que apliquen) ...

- maní / cacahuates
 pistachos
 pecanas/pacanas
 semillas de girasol
 anacardos, "cashews"
 almendras
 nueces mixtas
 trail mix
 avellanas
 nuez de pino

Si usted come nueces o semillas, su porción (sin cáscaras) generalmente es (2 cucharadas = aprox. 1 onza) ...

- 1 cucharada
 2 cucharadas
 3 cucharadas
 4 cucharadas o más

Si usted come mantequilla de maní, su porción generalmente es ...

- 2 cucharadas
 4 cucharadas
 6 cucharadas
 8 cucharadas o más

Si usted come aperitivos / "snacks" estos son generalmente ...

- regular
 horneados/bajos en grasa
 sin grasa
 bajos en carbohidratos



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

BEBIDAS (Por favor, note que las frecuencias en esta sección son distintas)

	Nunca	Menos de 1 por mes	1-3 por mes	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
Jugo de naranja/china (100% jugo, no bebidas de frutas)	<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"/>
Jugo de toronja (100% jugo)	<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"/>
Jugo de tomate o vegetales (ej. V-8)	<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"/>
Jugo de uva (100% jugo)	<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"/>
Jugo de manzana (100% jugo)	<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"/>
Jugo de arándano (incl. cranberry juice cocktail)	<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"/>
Néctares (Ej. melocotón, pera, guayaba, mango)	<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"/>
Otros jugos 100% de fruta individuales o mezclados	<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"/>
Bebidas con sabor a fruta (Ej. Sunny Delight, Hi-C, Cristal Light, limonada, "Kool-Aid")	<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"/>
Bebidas carbonatadas o soda (Ej. cola, 7-up, ginger ale)	<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"/>
Bebidas para deportistas (Ej. Gatorade, Powerade)	<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"/>
Bebidas energéticas (Ej. Red Bull)	<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"/>
Cerveza sin alcohol (Ej. Malta)	<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"/>
Bebidas para reemplazo de comidas (Ej. Slim-Fast, Atkins)	<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"/>
Agua (incl. de la pluma, filtrada, embotellada)	<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"/>

Si usted toma jugo de fruta y/o de vegetales, su porción generalmente es (8 fl. onzas = 1 taza) ...

- 4 fl. onzas 8 fl. onzas 12 fl. onzas 16 fl. onzas o más

Si usted toma bebidas con sabor a fruta o bebidas para deportistas/energéticas, estas son generalmente (marque solamente una)...

- regular bajas en calorías / sin azúcar / "sugar-free"

Si usted toma bebidas carbonatadas (sodas), estas son generalmente (marque solamente una) ...

- regular de dieta

Si usted toma bebidas carbonatadas (sodas), regular o de dieta, éstos son generalmente (marque todas las que aplique) ...

- cola cola descafeinada otro refresco cafeinado otro refresco descafeinado no-cola no-cola (Ej. Mountain Dew) otro refresco descafeinado no-cola (Ej. 7-up, orange, ginger ale)

Si usted toma bebidas carbonatadas (sodas) y/u otras bebidas frías (incl. bebidas de frutas, bebidas para deportistas o energéticas), su porción (antes de agregar hielo) generalmente es (1 lata = 12 fl. onza) ...

- 8 fl. onzas 12 fl. onzas 16 fl. onzas 24 fl. onzas o más

Si usted toma bebidas para reemplazo de comidas o batidas, éstas generalmente son ...

- para rebajar (Ej. Slim-Fast) alta en proteína (Ej. Atkins) regular, para nutrición balanceada (Ej. Carnation Instant Breakfast, Ensure, Snapple-a-Day)

Si usted toma bebidas para reemplazo de comidas o batidas, su porción generalmente es ...

- 1/2 lata o 1/2 cucharón de polvo 1 lata o 1 cucharón de polvo 1 1/2 latas o 1 1/2 cucharones de polvo 2 latas o 2 cucharones de polvo

Si usted toma agua, su porción generalmente es (8 fl. onzas = 1 taza; 1 litro = 33 fl. onzas) ...

- 4 fl. onzas 8 fl. onzas 12 fl. onzas 16 fl. onzas o más

Por favor, continúa en la página siguiente.

PREGUNTA RESÚMEN (Por favor, note que las frecuencias en esta sección son distintas)

	Nunca	Menos de 1 por mes	1-3 por mes	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia bebe usted jugo 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"/>	<input type="radio"/>
Usualmente, ¿con qué frecuencia bebe usted bebidas con sabor a fruta que no son 100% jugo 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"/>	<input type="radio"/>
Usualmente, ¿con qué frecuencia bebe usted sodas y/o bebidas energéticas?	<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"/>	<input type="radio"/>

CAFE, TE Y COCOA (Por favor, note que las frecuencias en esta sección son distintas)

	Nunca	Menos de 1 por mes	1-3 por mes	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
Chocolate caliente, cocoa	<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"/>	<input type="radio"/>
Café (todos tipos)	<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"/>	<input type="radio"/>
Té (todos tipos)	<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"/>	<input type="radio"/>

Si usted toma café, este usualmente es (marque todas las que apliquen) ...

- regular
 descafeinado
 café con leche
 bebidas de café azucaradas (Ej. Colado, Coolatta de Dunkin Donuts, Frappuccino de Starbucks)

Si usted toma té (caliente o frío), este es usualmente (marque todas las que apliquen) ...

- negro, regular
 herbal
 frío, embotellado o en polvo, endulzado
 negro, descafeinado
 verde
 frío, embotellado o en polvo, no-endulzado

Si usted toma chocolate caliente o cocoa, su porción generalmente es ...

- pequeño (6 fl. onzas o 3/4 taza)
 mediano (12 fl. onzas o 1 1/2 tazas)
 grande (18 fl. onzas o 2 1/4 tazas)
 extra grande (24 fl. onzas o 3 tazas) o más

Si usted toma café o té, su porción (incluyendo leche/crema) generalmente es ...

- 4 fl. onzas o 1/2 taza
 pequeño (8 fl. onzas o 1 taza)
 mediano (12 fl. onzas o 1 1/2 tazas)
 grande (16 fl. onzas o 2 tazas)
 extra grande (24 fl. onzas o 3 tazas) o más

Si usted agrega azúcar a su café y/o té, es generalmente (indique si el azúcar es para el café y/o té marcando la selección abajo) ...

- 1 cucharadita
 2 cucharaditas
 3 cucharaditas
 4 cucharaditas o más
 Uso endulzador artificial
 café
 café
 café
 café
 café
 té
 té
 té
 té
 té

Si usted agrega leche o crema a su café y/o té, generalmente lo prepara (indique si la leche o crema es para el café y/o té marcando la selección abajo) ...

- oscuro (poca leche/crema)
 claro (extra leche/crema)
 mitad leche /crema, mitad café
 más leche/crema que café
 café
 café
 café
 café
 té
 té
 té
 té

Si usted agrega leche o crema a su café y/o té, es generalmente ...

- leche
 crema "half and half"
 crema
 sustituto de crema



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

PREGUNTA RESÚMEN (Por favor, note que las frecuencias en esta sección son distintas)

	Nunca	Menos de 1 por mes	1-3 por mes	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
Usualmente ¿con qué frecuencia bebe usted café o té (caliente o frío) y/o chocolate caliente/cocoa?	<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"/>

BEBIDAS ALCOHÓLICAS (Por favor, note que las frecuencias en esta sección son distintas)

	Nunca	Menos de 1 por mes	1-3 por mes	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
Cerveza	<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"/>
Refrescos de vino ("Wine coolers")	<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"/>
Vino (todo tipo)	<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"/>
Bebidas alcohólicas mezcladas (piña colada, gin y tónica/quina, ron con cola)	<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"/>
Otro alcohol (Ej. whiskey, vodka, ron brandy; sencillo o con hielo)	<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"/>

Si usted toma cerveza, ésta generalmente es (indique solamente una) ...

- regular baja en carbohidratos/ "light"

Si usted toma cerveza o refrescos de vino, su porción generalmente es (1 lata o botella = 12 fl. onzas) ...

- 1 lata o botella 2 latas o botellas 3 latas o botellas 4 latas o botellas o más

Si usted toma vino, este generalmente es (marque todas las que apliquen) ...

- rojo/tinto blanco rosé/rosado

Si usted toma vino, su porción generalmente es (1 copa = 4 fl. onzas) ...

- 1 copa 2 copas 3 copas 4 copas o más

Si usted toma bebidas alcohólicas mezcladas y/u otro tipo de alcohol, su porción generalmente es

(1 bebida = 11/2 fl. onzas de alcohol) ...

- 1 bebida 2 bebidas 3 bebidas 4 bebidas o más

PREGUNTA RESÚMEN (Por favor, note que las frecuencias en esta sección son distintas)

	Nunca	Menos de 1 por mes	1-3 por mes	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
Usualmente, ¿con qué frecuencia bebe usted bebidas alcohólicas?	<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"/>

RESUMEN

1. ¿Con qué frecuencia agrega usted sal a sus comidas en la mesa?

- nunca algunas veces frecuentemente/siempre

2. Si usted agrega mantequillas, margarinas o aceites al cocinar (incl. vegetales, arroz, pastas y/o habichuelas), generalmente usa (especifique uno o dos solamente) ...

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> margarina en barra | <input type="checkbox"/> grasa de tocino, cerdo | <input type="checkbox"/> productos de untar, tipo margarina, bajos en calorías ("light") | <input type="checkbox"/> manteca vegetal |
| <input type="checkbox"/> margarina de untar | <input type="checkbox"/> mantequilla | <input type="checkbox"/> aceite de oliva | <input type="checkbox"/> aceite de maíz |
| <input type="checkbox"/> productos de untar, tipo margarina | | <input type="checkbox"/> aceite de canola | <input type="checkbox"/> otro tipo de aceite vegetal |

Por favor, continúa en la página siguiente.

PREGUNTA RESÚMEN (Por favor, note que las frecuencias en esta sección son distintas)

	Nunca	Menos de 1 por mes	1 por mes	2-3 por mes	1 por semana	2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2+ por día
3. ¿Con qué frecuencia come afuera? (incl. restaurantes, restaurantes de comida rápida, comida para llevar/ "take out" y servicio a domicilio/ "delivery")	<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"/>	<input type="radio"/>

4a. ¿Le ha sido recomendada por un profesional médico una dieta especial?

- Sí No (Si no, pase a la Pregunta #5 abajo)

4b. Si sí, indique el tipo de dieta prescrita/recomendada . . .

- para tratar la diabetes para tratar el colesterol alto para tratar hipertensión otros
 para tratar enfermedad del hígado para tratar alergias para bajar de peso

4c. ¿Sigue usted esta dieta?

- Sí No

5. ¿Usualmente, dónde usted desayuna?

- casa trabajo/oficina cafetería restaurante de comida rápida restaurante

6. ¿Usualmente, dónde usted almuerza?

- casa trabajo/oficina cafetería restaurante de comida rápida restaurante

7. ¿Usualmente, dónde usted cena?

- casa trabajo/oficina cafetería restaurante de comida rápida restaurante

8. ¿Hay otras comidas que usted come por lo menos una vez por semana (no mencionadas en secciones previas)?

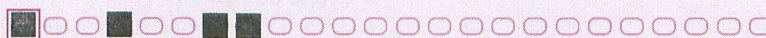
Si las hay, descríbalas por favor:

No escriba en el área sombreada:

1. _____

2. _____

Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	



POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

0201

USO DE SUPLEMENTOS

¿Actualmente, esta usted tomando algún suplemento incluyendo vitaminas, minerales, suplementos herbales, y/o antiácidos?

No (Si no, pare aquí) Si

SUPLEMENTOS NUTRITIVOS / MULTI-VITAMINAS	Frecuencia		Duración			
	De vez en cuando	Diariamente	Menos de 1 año	1-4 años	5-9 años	Más de 10 años
Multi-Vitamina (Ej. Centrum, One-A-Day)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Formula especial para personas mayores ("Senior Formula")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stress tabs o B-complex	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Calcio/Vitamina D o bone complex (Ej. Oscal)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VITAMINAS Y MINERALES INDIVIDUALES	Frecuencia		Duración			
	De vez en cuando	Diariamente	Menos de 1 año	1-4 años	5-9 años	Más de 10 años
Vitamina A	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vitamina C	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vitamina D	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vitamina E	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ácido Fólico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vitamina B-6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vitamina B-12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Calcio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magnesio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Potasio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hierro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selenio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aceite de pescado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANTIÁCIDOS	Frecuencia		Duración			
	De vez en cuando	Diariamente	Menos de 1 año	1-4 años	5-9 años	Más de 10 años
Antiácidos que contienen calcio (Ej. Tums, Alka-Mints, Maalox tablets)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros antiácidos (Ej. Mylanta, Rolaids, D-Gel)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Si usted toma vitaminas o minerales o suplementos herbales, ¿Qué tipo y cantidad toma? Indique el nombre y dosis:

No escriba en el área sombreada:

1. _____

Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

2. _____

10. ¿Hay otros suplementos, o comidas o bebidas altamente fortificadas (no mencionadas en secciones previas) que usted toma por lo menos una vez a la semana? Si si, por favor describa:

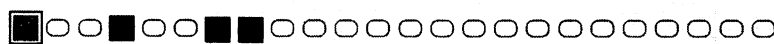
No escriba en el área sombreada:

1. _____

Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Código	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

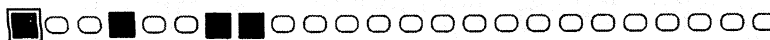
2. _____

¡Gracias por completar este cuestionario!



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA



0201

POR FAVOR NO ESCRIBIR EN ESTA ÁREA

