



CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Equivalencia de ración (cada punto = 1 ración)

Frecuencia de consumo



LÁCTEOS Y DERIVADOS

- 200 ml de leche (1 vaso); indicar (desnatada, semidesnatada o entera).
- 200-250 g yogur (2 yogures).
- 80-125 g queso fresco o 40-60 g queso curado (2-3 lonchas).

< 2 raciones al día
2 - 4 raciones al día
> 4 raciones al día



CEREALES Y TUBÉRCULOS (pan, patata, arroz, pasta...)

- 60-80 g de pasta/arroz (un plato normal).
- 40-60 g de pan (3-4 rebanadas o un panecillo).
- 150-200 g de patatas (1 patata grande o 2 pequeñas).

< 4 raciones al día
4 - 6 raciones al día
> 6 raciones al día



VERDURAS Y HORTALIZAS

- 150-200 g (1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias).

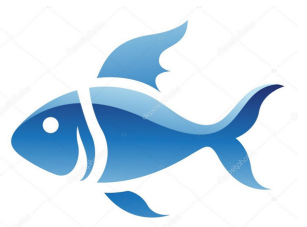
0 - 2 raciones al día
> 2 raciones al día



FRUTAS

- 120-200 g (1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón).

0 - 3 raciones al día
> 3 raciones al día



PESCADO BLANCO Y AZUL

- 125-150 g (1 filete).

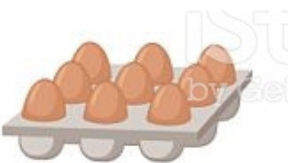
< 3 raciones a la semana
3 - 4 raciones a la semana
> 4 raciones a la semana



CARNES MAGRAS (pollo, pavo, conejo...)

- 100-125 g (1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo).

< 3 raciones a la semana
3 - 4 raciones a la semana
> 4 raciones a la semana



HUEVOS

- 50 - 60 g (1 huevo mediano)

< 3 raciones a la semana
3 - 4 raciones a la semana
> 4 raciones a la semana



DERIVADOS DE PROTEÍNA VEGETAL (tofu, seitán, tempeh...)

- 100 - 125 g (1 filete pequeño)

< 3 raciones a la semana
3 - 4 raciones a la semana
> 4 raciones a la semana



LEGUMBRES

- 70 - 100 g secos de garbanzos o lentejas (taza de café)
- 150 - 250 g cocidos de café de garbanzos o lentejas (tazón de leche)

< 2 raciones a la semana
2-4 raciones a la semana
> 4 raciones a la semana



FRUTOS SECOS

- 20-30 g (1 puño cerrado)

< 3 raciones a la semana
3-7 raciones a la semana
Diariamente

Equivalencia de ración (cada punto = 1 ración)

Frecuencia de consumo



ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA

- 10 ml (una cucharada)
- 5 ml (una cucharadita)

< 3 raciones al día
3-6 raciones al día
> 6 raciones al día



AGUA

- 200 ml (1 vaso)

< 4 raciones al día
4-8 raciones al día
> 8 raciones al día

Señalar únicamente en caso de consumir alguno de estos productos más de una vez por semana:

- Fast-food: hamburguesas, pizzas, precocinados
- Refrescos azucarados, isotónicos, zumos envasados azucarados
- Bollería, dulces
- Chocolate, bombones
- Mantequilla, margarina
- Salsas: nata, mahonesa, ketchup
- Helados
- Miel
- Embutido, fiambres grasos
- Carnes grasas (cordero, buey, cerdo partes grasas)
- Bebidas alcohólicas de alta graduación



LARA *Garcelán*
Dietista - Nutricionista