

ID: CC - _____ - R01MB - M

Edad en Años: _____

Fecha de hoy: _____
Día Mes Año

Código de la entrevistadora: _____

Visita R01 | 2023



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICION 2019
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS MAYORES 12 AÑOS

¿En los últimos siete días...		Frecuencia de consumo		PORCIÓN CONSUMIDA	
LEA Y ANOTE NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASE A SIGUIENTE ALIMENTO. ANOTE TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
		a) cuántos días comió (tomó) usted?	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted?	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones
ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR	(0 a 7 días)	(1 hasta 6 veces)		

1. PRODUCTOS LÁCTEOS						
1.1	Leche Liconsa	1 vaso (240ml)	leche_liconsa	5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
1.2	Otra leche (especificar tipo: entera, semi/descremada, deslactosada etc.)					
	a) _____	1 vaso (240ml)	tipo_otra_leche_a	5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	b) _____	1 vaso (240ml)	tipo_otra_leche_b	4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	c) _____	1 vaso (240ml)	tipo_otra_leche_c	4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
1.3	Leche preparada de sabor (chocolate u otro sabor)	1 vaso (240ml)	leche_preparada_de_sabor	6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
1.4	Agregado a la leche:					
	a) Azúcar	1 cucharada cafetera copeteada(10g)	agregado_a_la_leche_azucar	7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	b) Chocolate u otro saborizante	1 cucharada cafetera copeteada(10g)	agregado_a_la_leche_chocolate	6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
1.5	Queso fresco tipo panela o cottage	1 rebanada o 2 cucharadas soperas (30 g)	queso_fresco	4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
1.6	Quesos tipo chihuahua, manchego, gouda, etc.	1 rebanada 30g	queso_tipo_manchego	5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
1.7	Yogur de vaso:					
	a) Entero natural	1 vaso típico de yogur (150 g)	yogurt_entero_natural	5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	b) Entero con frutas	1 vaso típico de yogur (150 g)	yogurt_entero_sabor	5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalina, alpura light, lala light, etc)	1 vaso típico de yogur (150 g)	yogurt_light	3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
1.8	Yogur para beber					
	a) Entero natural	1 envase típico (230 g)	yogurt_beber_entero_natural	6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	b) Entero con frutas	1 envase típico (230 g)	yogurt_entero_sabor	5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalina, alpura light, lala light, etc)	1 envase típico (230 g)	yogurt_light	3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
1.9	Danonino o similar	1 envase (45g)	danonino_o_similar	5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
1.10	Yakult o similares	1 envase (80 ml)	yakult_o_similares	4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _

(*) TAMAÑO PORCIÓN: Chico (C); Mediano (M); Grande (G)

CC-_____ - R01MB - M

¿En los últimos siete días... LEA Y ANOTE NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASE A SIGUIENTE ALIMENTO. ANOTE TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA ALIMENTO PORCIÓN ESTÁNDAR		Frecuencia de consumo		PORCIÓN CONSUMIDA	
		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
		a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones

2. FRUTAS

2.1	Plátano	1 pieza mediana (176g)	platano 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.2	Plátano frito	1/2 pieza mediana (113g)	platano frito 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.3	Jícama	1/2 pieza mediana (163g)	jicama 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.4	Naranja o mandarina	1 pieza grande (206g)	naranja_o_mandarina 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.5	Manzana o pera	1 pieza mediana (140g)	manzana_o_pera 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.6	Melón o sandía	1 rebanada o 3/4 de taza (115g)	melon_o_sandia 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.7	Guayaba	1 pieza mediana (75g)	guayaba 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.8	Mango	1 pieza mediana (185g)	mango 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.9	Papaya	1 rebanada mediana (100g) o 1/2 taza	papaya 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.10	Piña	1 rebanada mediana (150g)	piña 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.11	Toronja	1 pieza chica (270g)	toronja 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.12	Fresa	1 taza o 9 medianas (140g)	fresa 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _
2.13	Uvas	10 piezas (60g)	uvas 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _
2.14	Durazno/melocotón	1 pieza mediana (50g)	durazno 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
2.15	Frutas en almíbar	1/2 taza (80g)	frutas_almibar 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _
2.16	Frutas cristalizadas o secas	1/4 taza (25g)	frutas_secas 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _

3. VERDURAS

3.1	Tortitas de verduras capeadas	1 pieza (72g)	tortitas_de_verduras_capeadas 7	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _
3.2	Jitomate	1/2 pieza chica (30g) en ensalada	jitomate_solo_en_ensaladas 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
3.3	Hojas verdes (acelgas, espinacas, quelites)	1/2 plato (85g) cocidas o 1 plato crudas	hojas_verdes_acelgas_espinacas	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _
3.4	Chayote	1/4 pieza chica (50g) o 1/3 taza	chayote 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
3.5	Zanahoria	1 pieza chica o 1/2 taza (50g)	zanahoria 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
3.6	Calabacita	1/2 pieza mediana (50g)	calabacita 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
3.7	Brócoli o coliflor	1/4 taza (35g)	brocoli_o_coliflor 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _
3.8	Col	1/4 taza (35g)	col 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _
3.9	Ejotes	1/4 o 5 piezas (30g)	ejotes 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _
3.10	Elote	1/2 pieza chica (50g)	elote 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _	_ · _ _ _
3.11	Lechuga	1/2 taza o 1 hoja(30g)	lechuga 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ · _ _ _

¿En los últimos siete días...			Frecuencia de consumo														
LEA Y ANOTE NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASE A SIGUIENTE ALIMENTO. ANOTE TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA					PORCIÓN CONSUMIDA				
ALIMENTO			a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)					b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)					c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones			
PORCIÓN ESTÁNDAR																	
3. VERDURAS (CONTINUACIÓN)																	
3.12	Nopales	1 pieza grande (100g)	nopales	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _	
3.13	Pepino	1/2 pieza grande (150g)	pepino	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
3.14	Aguacate	1 rebanada o 1 pieza de criollo chico (33g)	aguacate	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _	
3.15	Chile poblano	Una pieza mediana o 1/3 taza (80g)	chile_poblano	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _		
3.16	Cebolla, por ejemplo, en ensaladas antojitos o comida rápida	1 cuchara sopera o 3 rodajas (7g)	cebolla_en_salsa_tacos_guisados	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
3.17	Verduras envasadas como chicharo, zanahoria, champiñones y elotes	1/3 o 1 lata pequeña	verduras_envasadas	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _			
3.18	Verduras congeladas como chicharo, zanahoria, brócoli, coliflor, ejotes	1/3 taza	verduras_congeladas	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _				
4. COMIDA RÁPIDA																	
4.1	Torta o sándwich	1 pieza mediana (130g)	torta_o_sandwich	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _			
4.2	Hamburguesa	1 pieza mediana (240g)	hamburguesa	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _		
4.3	Pizza	1 rebanada chica (92g)	pizza	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
4.4	Hot dog	1 pieza mediana (110g)	hot_dog	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
5. CARNES, EMBUTIDOS Y HUEVO																	
5.1	Carne de puerco	1 bistec mediano (90g)	carne_de_puerco	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _			
5.2	Carne de res	1 bistec mediano(90g)	carne_de_res	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _		
5.3	Carne de res seca (machaca)	1 plato (80g)	carne_de_res_seca_machaca	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _					
5.4	Longaniza o chorizo	1/2 trozo (30g)	longaniza_o_chorizo	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _			
5.5	Salchicha o jamón de puerco, pavo o combinado, y/o mortadela (aparte de en torta, sándwich o hot dog)	1 pieza de salchicha o 1 rebanada de jamón (30g)	salchicha_de_puerco_pavo_o_comb	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _						
5.6	Pollo a) Pierna, muslo o pechuga	1 pieza (pierna, muslo) o 1/2 pieza de pechuga chica (90g)	pollo_pierna_o_muslo	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _			
	b) Ala, patas	1 pieza de ala, 2 piezas de patas (70g)	pollo_ala_o_patas	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _			
	c) Higadito o molleja	1 pieza de higadito o molleja (30g)	pollo_higadito_o_molleja	5	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _				
5.7	Huevo a) Tibio o cocido	1 pieza entera de huevo tibio o cocido (62g)	huevo_frito_estrellado_o_revuelto	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _						
	b) Frito, estrellado o revuelto	1 pieza entera de huevo frito, estrellado o revuelto (55g)	huevo_tibio_o_cocido	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _				

¿En los últimos siete días...		Frecuencia de consumo			
LEA Y ANOTE NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASE A SIGUIENTE ALIMENTO. ANOTE TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA	PORCIÓN CONSUMIDA	
		a) cuántos días comió (tomó) usted?	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted?	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones
ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR	(0 a 7 días)	(1 hasta 6 veces)		

6. PESCADOS Y MARISCOS

6.1	Pescado fresco	1 filete mediano o mojarra chica (90g)	pescado_fresco	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
6.2	Pescado seco (charalitos, bacalao)	1 plato (80g)	pescado_seco	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
6.3	Atún y sardina (en tomate, agua o aceite)	1/4 lata (40g)	atun_y_sardina	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etc)	1 plato (100g)	algun_marisco_camaron_ostiones	7				1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _

7. LEGUMINOSAS

7.1	Frijoles preparados en casa:														
	a) De la olla	1/2 plato o 1/2 taza (50g)	frijoles_de_olla_caseros	6	7			1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
	b) Refritos	1/2 plato o 1/2 taza (50g)	frijoles_refritos_caseros	6	7			1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
7.2	Frijoles envasados o de lata (industrializados):														
	a) De la olla	1/2 plato o 1/2 taza (50g)	frijoles_de_olla_ensados	7				1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
	b) Refritos	1/2 plato o 1/2 taza (50g)	frijoles_refritos_ensados	7				1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _
7.3	Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia	1 plato o 1 taza (100g)	lenteja_garbanzo_haba_amarilla	7				1	2	3	4	5	6	_ _ _ _	_ _ _ _

8. CEREALES Y TUBÉRCULOS

8.1	Arroz guisado	1 taza o 1 plato (100g)	arroz	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
8.2	Pan blanco	2 rebanadas o 1 bolillo (70g)	pan_blanco	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
8.3	Pan integral	2 rebanadas o 1 bolillo (70g)	pan_integral	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
8.4	Pan dulce (excepto donas y churros)	1 pieza (70g)	pan_dulce_excepto_donas_y_churr							1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
8.5	Donas y churros de panadería	1 pieza (70g)	donas_y_churros_de_panaderia	7						1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
8.6	Galletas saladas	4 piezas (20g)	galletas_saladas	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
8.7	Papas	1/2 pieza mediana cocida (40g)	papas_cocidas	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
	a) Cocida															
	b) Frita o tortita de papa	1/2 pieza mediana frita o tortita de papa (40g)	papa_frita_o_tortita_de_papa							1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
8.8	Cereal de caja:															
	a) Chocolate (Chocozucaritas, chocokrispis)	1 taza (seco 30g)	cereal_de_caja_a_chocolate_otro							1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
	b) Light/cuidado de la figura (Special K)	1 taza (seco 30g)	cereal_de_caja_b_light_special							1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
	c) Hojuela endulzada (Zucaritas)	1 taza (seco 30g)	cereal_de_caja_c_adicionados_co							1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
	d) Básico (Corn Flakes, arroz inflado sin sabor)	1 taza (seco 30g)	cereal_de_caja_d_basicos_corn_fl							1	2	3	4	5	6	_ _ _ _
	e) Variedades (Apple jacks, honey smacks, corn pops)	1 taza (seco 30g)	cereal_de_caja_e_variedades	7						1	2	3	4	5	6	_ _ _ _

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

8. CEREALES Y TUBÉRCULOS (CONTINUACIÓN)					
8.8	f) Sabor a frutas (Froot loops)	1 taza (seco 30g)	cereal_de_caja_f_saborizados	1 2 3 4 5 6	_ . . _
	g) Fibra (All Bran)	1 taza (seco 30g)	cereal_de_caja_g_altos_en_fibra	1 2 3 4 5 6	_ . . _
	h) Especialidades (Crusli)	1 taza (seco 30g)	cereal_de_caja_h_especiali	7	_ . . _
	i) Multi ingredientes (Extra)	1 taza (seco 30g)	cereal_de_caja_i_multi	6 7	_ . . _

9. PRODUCTOS DE MAÍZ					
9.1	Antojitos sin carne como sopes, quesadillas, tlacoyos, gorditas y enchiladas (NO TACOS):				
	a) Sin freír	100g	sin_carne_sin_freir_antojitos	1 2 3 4 5 6	_ . . _
	b) Fritos	100g	sin_carne_fritos_antojitos	7	_ . . _
9.2	Antojitos con res, cerdo, pollo, vísceras, etc., como tacos, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, gorditas:				
	a) Sin freír	100g	con_carne_sin_freir_antojitos	1 2 3 4 5 6	_ . . _
	b) Fritos	100g	con_carne_fritos_antojitos	7	_ . . _
9.3	Pozole (todos tipos)	1 plato (100g)	pozole	2 3 4 5 6 7	_ . . _
9.4	Tamal (todos tipos)	1 pieza (200g)	tamal_todos_tipos	5 6 7	_ . . _
9.5	Atole de maíz				
	a) Atole con agua	1 taza (240ml)	atole_de_maiz_agua	5 6 7	_ . . _
	b) Atole con leche (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos"). Especificar tipo de leche y código: entera, descremada, deslactosada, en polvo, etcétera.				
	b1) _____	1 taza (240ml)	atole_de_maiz_leche_b1	6 7	_ . . _
	b2) _____	1 taza (240ml)	atole_de_maiz_leche_b2	7	_ . . _
	b3) _____	1 taza (240ml)	atole_de_maiz_leche_b3	7	_ . . _

¿En los últimos siete días... LEA Y ANOTE NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASE A SIGUIENTE ALIMENTO. ANOTE TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA ALIMENTO PORCIÓN ESTÁNDAR		Frecuencia de consumo		PORCIÓN CONSUMIDA	
		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		
		a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)	c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones

10. BEBIDAS					
10.1	Refresco normal	1 vaso (240ml)	refresco_normal 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.2	Refresco de dieta	1 vaso (240ml)	refresco_dieta 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.3	Café				
	a) Café	1 taza (240ml)	cafe_sin_azucar 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _
	b) Azúcar agregada al café	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	azucar_agregada_cafe 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _
	c) Leche agregada al café (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos"). Especificar tipo de leche: entera, descremada, deslactosada, en polvo, etcétera.				
	c1) _____	1 taza (240ml)	leche_agregada_cafe_c1 ; 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	c2) _____	1 taza (240ml)	leche_agregada_cafe_c2 ; 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	c3) _____	1 taza (240ml)	tipo_leche_agregada_cafe_c3	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	d) Sustituto de crema agregada al café	1 cucharada sopera	sustituto_de_crema_cafe 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.4	Té o infusión:				
	a) Té sin azúcar	1 taza (240ml)	te_sin_azucar ; 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
	b) Azúcar agregada al té	1 cuchara cafetera copeteada (10g)	azucar_agregada_te 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.5	Jugos naturales sin azúcar	1 vaso (240ml)	jugos_naturales_sin_azucar 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.6	Jugos naturales con azúcar	1 vaso (240ml)	jugos_naturales_con_azucar 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.7	Aguas de fruta natural con azúcar	1 vaso (240ml)	agua_fruta_con_azucar 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.8	Aguas de fruta natural sin azúcar	1 vaso (240ml)	agua_fruta_sin_azucar 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.9	Bebidas o aguas de sabor industrializadas sin azúcar (incluyendo dietéticas como Clight, Be-light, etcétera)	1 vaso (240ml)	bebidas_o_aguas_de_sabor_sin_azuc	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.10	Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar (frutsi, bonafina, Tang)	1 vaso (240ml)	bebidas_o_aguas_de_sabor_con_azuc	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.11	Néctares de fruta o pulpa de frutas industrializados con azúcar (boing, 6umex)	1 vaso (240ml)	nectares_fruta_indust_con_azuc	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.12	Agua sola	1 vaso (240ml)	agua_sola 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _
10.13	Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, pulque, cuba o copa solo con tequila, mezcal u otro)	1 vaso (240ml)	bebidas_alcoholicas 6 7	1 2 3 4 5 6	_ . _ _ _

¿En los últimos siete días... LEA Y ANOTE NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASE A SIGUIENTE ALIMENTO. ANOTE TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA ALIMENTO PORCIÓN ESTÁNDAR		Frecuencia de consumo				PORCIÓN CONSUMIDA	
		DÍAS DE LA SEMANA		VECES AL DÍA		PORCIÓN CONSUMIDA	
		a) cuántos días comió (tomó) usted?		b) cuántas veces al día comió (tomó) usted?		c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones
		(0 a 7 días)		(1 hasta 6 veces)			

11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES																
11.1	Chocolate	1 trozo o 1 cucharada sopera (10g)	chocolate	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		_ . _ _ _ _
11.2	Dulce (caramelos, paletas)	1 pieza (30g)	dulce_caramelos	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6		_ . _ _ _ _
11.3	Dulces enchilados (miguelitos, tamarindos)	1 pieza (30g)	dulce_enchilados	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6		_ . _ _ _ _
11.4	Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses)	1 paquete individual o bolsa chica(35g)	frituras	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.5	Paletas y dulces de malvavisco (paleta payaso, bubu-lu-bu)	2 piezas pequeñas o 1 pieza grande (40g)	paletas_dulces_malvavisco	7						1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.6	Gelatina, flan	1 pieza o rebanada (125g)	gelatina_flan	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.7	Pastel o pay	1 rebanada mediana (125g)	pastel_o_pay	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.8	Helado, nieves y paletas de agua	1 pza o bola (80g)	helado_nieve_agua	5	6	7				1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.9	Helado y paletas de leche	1 pza o bola (80g)	helado_nieve_leche	5	6	7				1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.10	Cacahuates, habas o pepitas	1 puño (de la mano) (35g)	cacahuates_habas_o_pepitas	7						1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.11	Palomitas de maíz de microondas o del cine (todos tipos, excepto acarameladas)	1 bolsa mediana (100g)	palomitas_maiz	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.12	Pastelitos y donas industrializadas	1 pieza (70g)	pastelillos_y_donas_indust	5	7					1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.13	Galletas dulces (todos tipos)	2 piezas (32g)	galletas_dulces	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _
11.14	Barras de cereal	1 pieza (25g)	barras_de_cereal	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	_ . _ _ _ _

12. SOPAS, CREAMS Y PASTAS															
12.1	Caldo de pollo, res o verduras (solo caldo)	1 taza (240ml)	caldo_de_pollo_res_o_verduras					1	2	3	4	5	6		_ . _ _ _ _
12.2	Sopa o caldo con verduras	1 plato (240ml)	sopa_o_caldo_con_verduras	7				1	2	3	4	5	6		_ . _ _ _ _
12.3	Sopa de pasta a) Sopa caldosa	1/2 plato o 1/2 taza sopa caldosa (50g)	sopa_de_pasta_caldosa	5	7			1	2	3	4	5	6		_ . _ _ _ _
	b) Sopa seca	1/2 plato sopa seca (50g)	sopa_de_pasta_seca	5	6	7		1	2	3	4	5	6		_ . _ _ _ _
12.4	Crema de verduras	1 plato (240ml)	crema_de_verduras	5	6	7		1	2	3	4	5	6		_ . _ _ _ _
12.5	Sopas instantáneas	1 vaso (64g)	sopa_instantanea	5	6	7		1	2	3	4	5	6		_ . _ _ _ _

¿En los últimos siete días...		Frecuencia de consumo				PORCIÓN CONSUMIDA	
LEA Y ANOTE NÚMERO EN DÍAS DE LA SEMANA. SI LA RESPUESTA ES 0, PASE A SIGUIENTE ALIMENTO. ANOTE TAMAÑO Y NÚMERO DE PORCIÓN DONDE CORRESPONDA		DÍAS DE LA SEMANA	VECES AL DÍA		PORCIÓN CONSUMIDA		
ALIMENTO	PORCIÓN ESTÁNDAR	a) cuántos días comió (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) cuántas veces al día comió (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)		c) Tamaño de porción (*)	d) Número de porciones	
13. MISCELÁNEOS							
13.1	Limón, por ejemplo, en ensaladas, caldos, o carnes	limon_en_ensalad_caldo_carne	7	1 2 3 4 5 6			
13.2	Cebolla, por ejemplo, en salsas o caldillos (molida o entera)	cebolla_molida_o_entera	6 7	1 2 3 4 5 6			
13.3	Chiles frescos, por ejemplo, en salsas, tacos, guisados (molido o entero)	chiles_frescos	4 5 6 7	1 2 3 4 5 6			
13.4	Chiles envasados o enlatados, por ejemplo, en el sándwich, torta, guisados	chiles_envasados	5 6 7	1 2 3 4 5 6			
13.5	Chile seco, por ejemplo, en salsas, tacos, guisados (molidos o entero)	chile_seco	3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6			
13.6	Tomate verde y jitomate, por ejemplo, en salsas, tacos, o guisados (molido o entero)	tomate_verde_jitomate_en_salsa_t		1 2 3 4 5 6			
13.7	Azúcar (aparte de la agregada a las bebidas, leche, té, café, agua de frutas), por ejemplo, en fresas o plátanos con crema	azucar_a_parte_de_la_agregada_a		1 2 3 4 5 6		_ _ _ _	
13.8	Margarina	margarina	3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ _ _ _	
13.9	Mantequilla	mantequilla	3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ _ _ _	
13.10	Mayonesa	mayonesa	3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ _ _ _	
13.11	Crema	crema	2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ _ _ _	
13.12	Manteca vegetal	manteca_vegetal	4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ _ _ _	
13.13	Manteca animal (cerdo o pollo)	manteca_animal	4 5 6 7	1 2 3 4 5 6		_ _ _ _	
13.14	a) Sal o condimento con sal agregada a sus alimentos durante la preparación	(Sal de mesa, sal con ajo, sal con cebolla)	sal_a_agregada_dias	5 6 7	1 2 3 4 5 6	Cantidad agregada _ a. Poca b. Moderada c. Mucha	
	b) Sal o condimento con sal agregada a sus alimentos una vez preparados.	(Sal de mesa, sal con ajo, sal con cebolla)	sal_a_agregada_veces	5 6 7	1 2 3 4 5 6	Cantidad agregada _ a. Poca b. Moderada c. Mucha	
13.15	Salsas y aderezos y agregados a sus alimentos						
	a) Cátsup	1 cucharada sopera (10 g)	catsup	2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _ _	
	b) Salsa picante para botana agregada a sus alimentos	1 cucharada sopera (15 ml)	salsa_picante	4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _ _	
	c) Salsa de soya, salsa inglesa o sazónadores líquidos agregados a sus alimentos	1 cucharada sopera (15 ml)	salsa_de_soya	4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	_ _ _ _	

¿En los últimos siete días ...
LEA Y ANOTE EN DÍAS. SI LA RESPUESTA ES 0, PASE A SIGUIENTE ALIMENTO

	Aparte de las tortillas consumidas en enchiladas u otro antojito, ¿Cuántos días comió tortilla de maíz?	a) Días de consumo (0 a 7 días)	b) ¿Cuántas tortillas comió cada día que las consumió?
14.1	a) de nixtamal (hecho en casa)	tortilla_nixtamal_hecho_casa	_ . _ _
	b) de harina MASECA o MINSA (hecha en casa)	tortilla_maseca_hecho_casa	_ . _ _
	c) de masa (comprada) o de tortillería	tortilla_de_masa_tortilleria	_ . _ _
	14.2	¿Cuántos días comió tortillas de harina de trigo?	tortilla_de_harina_trigo
14.3	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE MAÍZ	GRAMOS:	_ _ . _
14.4	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE TRIGO	GRAMOS:	_ _ . _

¿Considera usted que el consumo que reportó fue semejante a lo que consume normalmente?, o ¿fue mayor o menor? (ya que su consumo pudo haber variado por enfermedad y comer poco o haber tenido fiesta y comer más)

	Igual	1	
	Mayor	2	<input type="checkbox"/>
	Menor.....	3	

[illegible]