

CUESTIONARIO FRECUENCIA ALIMENTARIA EN NIÑOS/AS

Si no se indica de otra forma considerar plato ración pequeño-mediana

ALIMENTOS y GRUPOS DE ALIMENTOS

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
1. Lácteos enteros: Leche, yogurt y batidos (azucarados, sabores, líquidos) 1 vasito o unidad	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
2. Lácteos semi-, desnatados o enriquecidos: Leche, yogurt (1 vasito o unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
3. <i>Petit suisse</i> , natillas, flan, helado de crema: (unidad , vasito, bola pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
4. Queso blando, cremoso, semi-, curado, requesón, fresco (una loncha, trozo o ración bocadillo).	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
5. Huevo de gallina frito, revuelto, cocido, en tortillas o en otros platos o recetas (unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
6. Pollo o pavo (pieza pequeña, incluida hamburguesas o <i>nuggets</i> de pollo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
7. Ternera, cerdo o cordero: filete, hamburguesa, longaniza, en guisos y pastas (unidad o ración pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8. Salchichas, <i>Frankfurts</i> y similares (1 pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9. Embutidos, fiambres: Salchichón, chorizo, <i>fuet</i> , salami, chópéd (ración bocadillo o unidad pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
10. Jamón serrano o york (una loncha pequeña o ración de bocadillo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
11. Pescado blanco frito o cocinado: merluza, lenguado, dorada (1 plato o ración pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
12. Pescado azul grande: pez espada, atún (filete, plato, porción o filete pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
13. Pescado azul pequeño-mediano: boquerón, sardina, caballa, salmón (plato o ración pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
14. Conservas: atún, bonito, sardinas, caballa (lata pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
15. Calamares, sepia, pulpo, mariscos, berberechos, almejas, mejillones y similares (½ ración o ½ lata)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
16. Derivados de pescado: delicias de pescado, muslitos de mar, palitos de cangrejo (dos unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
17. Verdura cruda: lechuga, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria... (un plato o ración pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
18. Verdura cocinada o en puré: calabaza, berenjena, calabacín, judía verde, espinacas, zanahoria, col, coliflor, brócoli (plato o ración pequeña).	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
19. Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas, guisantes (plato o ración pequeña o 4 cucharadas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
20. Naranjas (1 unidad o exprimida en zumo = 1 vasito)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
21. Otras frutas: manzana, plátano, pera, sandía, melón, melocotón, kiwi, fresas, cerezas (unidad pequeña o plato pequeño de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22. Frutos secos: almendras, cacahuetes, pipas girasol, piñones, nueces (1 puñadito o bolsa pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
23. Pan blanco (pieza pequeña para bocadillo, 2 rebanadas de molde o 3-4 palitos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
24. Pan integral (pieza pequeña de bocadillo o 2 rebanadas de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
25. Cereales desayuno -todo tipo: chocolate, azucarados, integrales (un puñado, 3 cucharadas soperas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
26. Patatas fritas o cocinadas caseras (guarnición o ración pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
27. Patatas fritas tipo <i>McDonald/Burger King</i> , congeladas o bolsita de patatas (1 ración o bolsita pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
28. Arroz, pasta y maíz cocinado o en ensaladas (1 plato pequeño, 4 cucharadas pequeñas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
29. Galletas y bollería - <i>donuts, croissants</i> , pasteles, tartas (2 galletas Maria, unidad o porción pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
30. Galletas y bollería con rellenos de chocolate –ej. <i>Bollicao</i> (2 galletas; unidad o porción pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
31. Chocolates, bombones y cremas de chocolate –ej. <i>Nocilla</i> (unidad pequeña, untada bocadillo o rebanada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
32. Chocolate en polvo, <i>Cola-cao</i> y similares (una cucharada postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
33. Azúcar, miel, mermeladas, caramelos y chucherías (1 cucharada de postre o unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
34. Aceite de oliva añadido en la mesa a ensalada, pan y a platos (1 cucharada soperas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
35. Otros aceites grasas vegetales (añadido en mesa): girasol, maíz (1 cucharada soperas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
36. Mantequilla o margarina añadida al pan o comida (1 cucharada de postre, <i>minibrick</i> o 2 untadas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
37. Mayonesa (o <i>alioli</i>), en ensaladas, ensaladillas y otros platos (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
38. Ketchup (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
39. Salsa de tomate frito añadida a platos: huevo, pastas, etc (2-3 cucharadas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
40. Sal añadida a los platos en la mesa (1 pizca de salero o pellizco con dos dedos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
41. Pizza, croquetas, empanadillas y similares (1 ración pequeña o 2 unidades pequeñas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
42. Refrescos azucarados de cola, naranja o limón (uno pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43. Refrescos sin azúcar, bajos en calorías, <i>light</i> , de cola, naranja o limón (uno pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
44. Zumos de frutas envasados (1 vasito o <i>brick</i> pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
45. Agua del grifo (un vasito)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46. Agua embotellada (un vasito)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
Otros alimentos de consumo frecuente (al menos 1 vez/semana) como bebidas vegetales, productos congelados, alimentos de temporada o de otros países.									
47. _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48. _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨