



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN 2005
DIETA-FRECUENCIA DE CONSUMO-NIÑO PREESCOLAR (1-4 AÑOS)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO										
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA					
			a) ¿Cuántos días comió (tomó) (NOMBRE DEL NIÑO)...?					b) ¿Cuántas veces al día comió (tomó)...?					
ALIMENTO	PORCIÓN		Nunca	1	2-4	5-6	7	1	2-3	4-5	6	Tamaño de Porción(*)	Número de Porciones
			(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	(06)	(07)	(08)	(09)		
1. PRODUCTOS LÁCTEOS													
1.1	Leche materna	1 tetada	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
1.2	Leche Liconsa	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
1.3	Otra Leche (especifique la marca)												
	a _____	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
	b _____	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
	c _____	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
1.4	Leche preparada de sabor (chocolate u otro sabor)	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
1.5	Agregado a la leche												
	a) Azúcar	1 cucharada cafetera copeteada	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
	b) Chocolate u otro saborizante	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
1.6	Queso	1 rebanada (30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
1.7	Yogurt	1 vaso típico de yogurt (150g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
1.8	Danonino o similar	1 envase (45g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
1.9	Yakult o similares	1 envase (80ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2. FRUTAS													
2.1	Plátano	1 pieza chica (116g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.2	Plátano frito	½ pieza mediana (113g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.3	Jícama	1/3 pieza mediana o ¾ de taza (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.4	Naranja o mandarina	1 pieza chica (109g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.5	Manzana o pera	½ pieza mediana (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.6	Melón o sandía	1 rebanada ó 3/4 taza (115g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.7	Guayaba	1 pieza chica (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.8	Mango	1/2 pieza chica (62g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.9	Papaya	½ taza ó 1 rebanada chica (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.10	Piña	½ rebanada mediana (75g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.11	Toronja	½ pieza chica (135g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.12	Fresa	1/3 taza ó 3 pieza mediana (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
2.13	Otra fruta	1 pieza mediana	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3. VERDURAS													
3.1	Tortitas de verduras capeadas	1 pieza mediana (72g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.2	Jitomate	½ pieza chica (30g) en ensalada	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.

(*) **TAMAÑO DE PORCIÓN:**

LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO										
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA					
			a) ¿Cuántos días comió (tomó) (NOMBRE DEL NIÑO)...?					b) ¿Cuántas veces al día comió (tomó)...?					
ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca	1	2-4	5-6	7	1	2-3	4-5	6	Tamaño de Porción(*)	Número de Porciones	
		(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	(06)	(07)	(08)	(09)			
3.3	Hojas Verdes (acelgas, espinacas, quelites)	½ plato (85g) cocidas o 1 plato crudas	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.4	Chayote	¼ pieza chica (50g) ó 1/3 taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.5	Zanahoria	1 pieza chica (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.6	Calabacita	1 pieza chica (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.7	Brócoli o coliflor	¼ taza (35g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.8	Col	¼ taza (35 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.9	Ejotes	¼ taza ó 5 pza (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.10	Elote	½ pieza chica (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.11	Lechuga	¼ taza o 1 hoja (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.12	Nopales	1 pieza mediana (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.13	Pepino	½ pieza grande (150 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.14	Aguacate	1 rebanada ó 1 pieza de criollo chica (33 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
3.15	Otra verdura	1 pieza ó 1 taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
4. COMIDA RÁPIDA HECHA EN CASA													
4.1	Torta o sándwich	1 pieza mediana (130g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
4.2	Hamburguesa	1 pieza mediana (240g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
4.3	Pizza	1 rebanada chica (92g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
4.4	Hot dog	1 pieza mediana (110g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
5. CARNES, EMBUTIDOS Y HUEVO													
5.1	Carne de puerco	½ bistec mediano (45g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
5.2	Carne de res	½ bistec mediano (45g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
5.3	Carne de res seca (machaca)	½ plato	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
5.4	Longaniza o chorizo	½ trozo chico (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
5.5	Salchicha de puerco, pavo o combinado, jamón de puerco o pavo o mortadela (a parte de en torta, sándwich o hot dog)	1 pieza de salchicha ó 1 reb. de jamón (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
5.6	Pollo	a) 1 pieza (pierna, muslo) ó ½ pieza chica de pechuga (90g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
		b) 1pieza de ala ó 2 piezas de patas (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
		c) 1 pieza de higadito o molleja (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
5.7	Huevo	a) 1 pieza entera de huevo tibio o cocido (62g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
		b) 1 pieza entera de huevo frito, estrellado o revuelto (55g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.

(*) TAMAÑO DE PORCION:

LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO								Tamaño de Porción(*) Número de Porciones		
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA					
			a) ¿Cuántos días comió (tomó) (NOMBRE DEL NIÑO)...?					b) ¿Cuántas veces al día comió (tomó)...?					
ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)			
6. PESCADOS Y MARISCOS													
6.1	Pescado fresco ½ filete mediano (45 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
6.2	Pescado seco ½ plato	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
6.3	Atún y sardina ¼ lata ó 40g	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etc.) ½ plato (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
7. LEGUMINOSAS													
7.1	Frijoles a) ½ plato ó ½ taza de la olla (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
	b) ½ plato ó ½ taza refritos (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
7.2	Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia ½ plato ó ½ taza (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
7.3	Caldo de frijol ½ plato ó ½ taza (50ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
8. CEREALES Y TUBÉRCULOS													
8.1	Arroz ½ taza ó ½ plato (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
8.2	Pan blanco 1 rebanada ó ½ bolillo (35g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
8.3	Pan integral 1 rebanada ó ½ bolillo (35g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
8.4	Pan dulce (excepto donas y churros) 1 pieza (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
8.5	Donas y churros de panadería 1 pieza (70 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
8.6	Galletas Saladas 4 piezas (20g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
8.7	Papas a) ½ pieza mediana cocida (40g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
	b) ½ pieza mediana frita o tortita de papa (40g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
8.8	Cereal de caja												
	a) Basicos (Corn Flakes, Arroz inflado sin sabor) 1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
	b) Adicionados con Azúcar 1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
	c) Chocolate Otros (corn flakes, arroz inflado) 1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
	d) Altos en Fibra (Bran/avena) 1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
	e) Light (Special K/Fitness) 1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
	f) Multi-ingredientes (grano entero, frutas) 1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
	g) Saborizados (Froot Loops/Lucky Charms) 1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
8.9	Papilla (Nutrisano) del programa OPORTUNIDADES 4 cucharadas soperas (44g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
9. PRODUCTOS DE MAÍZ													
9.1	Sopes, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, tacos, o gorditas de comal (sin freír) 100 g	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
9.2	Sopes, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, tacos, flautas o gorditas frito(a) 100 g	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
9.3	Pozole ½ plato (50 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			

(*) TAMAÑO DE PORCION:

LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO										Tamaño de Porción(*) Número de Porciones	
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA						
			a) ¿Cuántos días comió (tomó) (NOMBRE DEL NIÑO)...?					b) ¿Cuántas veces al día comió (tomó)...?						
ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)				
9.4	Tamal (todos tipos)	½ pieza (100 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
9.5	Atole de maíz	½ taza (120ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10. BEBIDAS														
10.1	Refresco Normal	½ vaso (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10.2	Refresco Dieta	½ vaso (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10.3	Café													
	a) Café sin azúcar	½ taza (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
	b) Café con azúcar	½ taza (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10.4	Té o infusión													
	a) Té con azúcar	½ taza (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
	b) Té sin azúcar	½ taza (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
	Jugos naturales sin azúcar	½ vaso (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10.5	Jugos o aguas de frutas con azúcar	½ vaso (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10.6	Bebidas o aguas de sabor sin azúcar (incluyendo dietéticas como Clight, Be-light, etc.)	½ vaso (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10.7	Bebidas o aguas de sabor con azúcar	½ vaso (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10.8	Agua sola	½ vaso (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES														
11.1	Chocolate	1 trozo ó a cucharada sopera (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
11.2	Dulce	1 pieza (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
11.3	Frituras	1 paquete individual o bolsa chica (35g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
11.4	Gelatina, flan	1 pieza o rebanada (125g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
11.5	Pastel o pay	1 rebanada mediana(125 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
11.6	Cacahuates, habas o pepitas	1 puño (de la mano)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
11.7	Pastelillos y donas indust.	1 pieza (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
11.8	Galletas Dulces	2 piezas (32g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
11.9	Barras de cereal	1 pieza (25g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
12. SOPAS, CREMAS Y PASTAS														
12.1	Caldo de pollo, res o verduras (sólo caldo)	½ taza (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
12.2	Sopa o caldo con verduras	½ plato	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
12.3	Sopa de pasta	a) ½ plato ó ½ taza sopa caldosa (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
		b) ½ plato sopa seca (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
12.4	Crema de verduras	½ plato	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	

(*) TAMAÑO DE PORCION:

LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

b) En los últimos 7 días, ¿Cuántos días comió o tomó (NOMBRE) los siguientes alimentos dentro de algún guisado o preparación?

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO									
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA				
			a) ¿Cuántos días comió (tomó) (NOMBRE DEL NIÑO)...?					b) ¿Cuántas veces al día comió (tomó)...?			Tamaño de Porción(✱)	Número de Porciones
ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2- 3 (07)	4 -5 (08)	6 (09)		
13. MISCELANEOS												
13.1	Limón por ejemplo en ensaladas, caldos, o carnes	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
13.2	Cebolla por ejemplo en salsas, tacos, o guisados (molida o entera)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
13.3	Chiles por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
13.4	Tomate verde y jitomate por ejemplo en salsas, tacos, o guisados (molido o entero)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
13.5	Azúcar (a parte de la agregada a las bebidas, leche, té, café, agua de frutas) por ejemplo en fresas o plátanos con crema	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
13.6	Margarina	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
13.7	Mantequilla	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
13.8	Mayonesa	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
13.9	Crema	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.

En los últimos 7 días,

14. TORTILLAS														
14.1	A parte de las tortillas consumidas en enchiladas u otro antojito, ¿con qué frecuencia comió tortilla de maíz?										¿Cuántas tortillas comió cada día que las consumió?			
	a) de nixtamal (hecho en casa)					01	02	03	04	05	_ _ _ ._ _ _			
	b) de harina MASECA o MINSA (hecha en casa)					01	02	03	04	05	_ _ _ ._ _ _			
	c) de masa (comprada) o de tortillería					01	02	03	04	05	_ _ _ ._ _ _			
14.2	¿Con qué frecuencia comió tortilla de harina de trigo?					01	02	03	04	05	_ _ _ ._ _ _			
14.3	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE MAÍZ					GRAMOS:					_ _ _ _ _ ._ _			
14.4	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE TRIGO					GRAMOS:					_ _ _ _ _ ._ _			

15. CANTIDAD DE CONSUMO REPORTADA

¿Considera usted que el consumo que reportó fue semejante a lo que come normalmente el niño? 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

MENOR.....3

|_|

16. CONSUMO DE SUPLEMENTOS

En los últimos siete días, (NOMBRE DEL NIÑO) consumió...		Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2- 3 (07)	4 -5 (08)	6 (09)
16.1	Algún suplemento de vitaminas y/o minerales que le hayan entregando en el centro de salud o por parte de algún programa a qué pertenece (1 Cápsula, tableta, ampolleta, o cucharada)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
16.2	Algún suplemento de vitaminas y/o minerales que haya comprado o que le hayan regalado amigos o familiares (1 Cápsula, tableta, ampolleta, o cucharada)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
16.3	Algún complemento nutricio (tipo pediasure, complan) (1 cucharada ó una medida en envase individual)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
16.4	Algún otro tipo de suplemento (hierbas naturales etc, que no incluye vitaminas ni minerales) (1 Cápsula, tableta, ampolleta, o cucharada)	01	02	03	04	05	06	07	08	09

OBSERVACIONES
