



**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA**  
**ENCUESTA NACIONAL DESALUD Y NUTRICIÓN 2005**  
**DIETA-FRECUENCIA DE CONSUMO-NIÑO ESCOLAR (5-11 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)		
<b>1. PRODUCTOS LÁCTEOS</b>												
1.1 Leche Liconsa	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.2 Otra Leche (especifique la marca)												
a _____	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
b _____	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
c _____	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.3 Leche preparada de sabor (chocolate u otro sabor)	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.4 Agregado a la leche												<input type="text"/>
a) Azúcar	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
b) Chocolate u otro saborizante	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
1.5 Queso	1 rebanada (40 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
1.6 Yogurt	1 vaso típico de yogurt (150g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
1.7 Danonino o similar	1 envase (45g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
1.8 Yakult o similares	1 envase (80ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
<b>2. FRUTAS</b>												
2.1 Plátano	1 pieza mediana (176g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.2 Plátano frito	½ pieza mediana (113g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.3 Jícama	½ pieza mediana (163g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.4 Naranja o mandarina	1 pieza mediana(145g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.5 Manzana o pera	½ pieza grande (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.6 Melón o sandía	1 rebanada mediana ó 3/4 taza (115g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
2.7 Guayaba	1 pieza mediana (75g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.8 Mango	1 pieza mediana (185g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.9 Papaya	1 rebanada mediana (100g) ó ½ taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.10 Piña	½ rebanada mediana (75g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
2.11 Toronja	½ pieza chica (135 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.12 Fresa	1 taza (140 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
2.13 Otra fruta	1 pieza mediana	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>3. VERDURAS</b>												
3.1 Tortitas de verduras capeadas	1 pieza (72g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		<input type="text"/>
3.2 Jitomate	½ pieza chica (30g) en ensalada	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>

(\*) 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 (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)	Tamaño de Porción(*)	Número de Porciones	
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 o 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	1 bistec chico (55g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
5.2	Carne de res	1 bistec chico (55g)	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 (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 de pechuga chica (90g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
		b) 1pieza de ala, 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	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.2	Pescado seco	½ plato	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.3	Atún y sardina	¼ lata ó 40g	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etc.)	½ plato (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7. LEGUMINOSAS													
7.1	Frijoles	a) ½ plato ó ½ taza de la olla (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		b) ½ plato ó ½ taza refritos (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7.2	Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia	½ plato ó ½ taza (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8. CEREALES Y TUBÉRCULOS													
8.1	Arroz	1 taza ó 1 plato (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.2	Pan blanco	2 rebanadas ó 1 bolillo (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.3	Pan integral	2 rebanadas ó 1 bolillo (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.4	Pan dulce (excepto donas y churros)	1 pieza (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.5	Donas y churros de panadería	1 pieza (70 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.6	Galletas Saladas	4 piezas (20g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.7	Papas	a) ½ pieza mediana cocida (40g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		b) ½ pieza mediana frita o tortita de papa (40g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.8	Cereal de caja											<input type="text"/>	<input type="text"/>
	a) Básicos (Corn Flakes, Arroz inflado sin sabor)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	b) Adicionados con Azúcar	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	c) Chocolate Otros (corn flakes, arroz inflado)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	d) Altos en Fibra (Bran/avena)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	e) Light (Special K/Fitness)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	f) Multi-ingredientes (grano entero, frutas)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	g) Saborizados (Froot Loops/Lucky Charms)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.9	Papilla (Nutrisano) del programa OPORTUNIDADES	4 cucharadas soperas copeteadas (44g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.2	Sopes, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, tacos, flautas o gorditas frito(a)	100 g	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.3	Pozole	1 plato (100 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.4	Tamal (todos tipos)	1 pieza (200 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>

(\*) 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								Tamaño de Porción(*) Número de Porciones		
			DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió (tomó) (NOMBRE DEL NIÑO)...?					VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió (tomó)...?					
			Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)			6 (09)
ALIMENTO	PORCIÓN												
9.5	Atole de maíz	1 taza (240ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
10. BEBIDAS													
10.1	Refresco Normal	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
10.2	Refresco Dieta	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
10.3	Café												
	a) Café sin azúcar	1 taza (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
	b) Café con azúcar	1 taza (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
10.4	Té o infusión												
	a) Té con azúcar	1 taza (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
	b) Té sin azúcar	1 taza (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
	Jugos naturales sin azúcar	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
10.5	Jugos o aguas de frutas con azúcar	1 vaso (240 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.)	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
10.7	Bebidas o aguas de sabor con azúcar	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
10.8	Agua sola	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
10.9													
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 (120 ml)	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)...?				
ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2- 3 (07)	4 -5 (08)	6 (09)	Tamaño de Porción(✱)	Número de Porciones
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	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 <b>maíz</b> ?						¿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 <b>harina de trigo</b> ?	01	02	03	04	05	_ _ _ . _ _ _			
14.3	<b>PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE MAÍZ</b>	GRAMOS:					_ _ _ _ . _ _			
14.4	<b>PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE TRIGO</b>	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