



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN 2005
DIETA-FRECUENCIA DE CONSUMO-NIÑO ESCOLAR (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...? | | | | |
| ALIMENTO | PORCIÓN | Nunca (01) | 1 (02) | 2-4 (03) | 5-6 (04) | 7 (05) | 1 (06) | 2-3 (07) | 4-5 (08) | 6 (09) | |
| 1. PRODUCTOS LÁCTEOS | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Leche Liconsa | 1 vaso (240 ml) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 1.2 | Otra Leche | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 1.3 | Leche de sabor (preparado) | | | | | | | | | | |
| | a Chocolate u otro | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 1.4 | Agregado a la leche | | | | | | | | | | |
| | a) Azúcar | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| | b) Chocolate u otro saborizante | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 1.5 | Queso | 1 rebanada (30 g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 1.6 | Yogurt | 1 vasito (150 ml) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 1.7 | Danonino o similar | 1 envase (45 g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 1.8 | Yakult o similares | 1 envase (80 ml) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2. FRUTAS | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Plátano | 1 pieza mediana(116g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.2 | Plátano frito | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.3 | Jícama | ¾ de taza o 1/3 pza. med. (100g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.4 | Naranja o mandarina | 1 pieza mediana (130g) | 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 ¾ taza (115g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.7 | Guayaba | 1 pieza mediana (50g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.8 | Mango | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.9 | Papaya | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.10 | Piña | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.11 | Toronja | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.12 | Fresa | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 2.13 | Otra fruta | 1 pieza | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3. VERDURAS | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Tortitas de verduras capeadas | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.2 | Jitomate | ½ pieza (30g) en ensalada, salsa o guisado | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.3 | Hojas Verdes (acelgas, espinacas, quelites) | ½ taza (85g) cocidas o 1 plato crudas | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.4 | Chayote | ¼ pieza peq.(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 | Calabacitas | 1 pieza chica (50g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.7 | Brócoli o coliflor | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.8 | Col | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.9 | Ejotes | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.10 | Elote | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.11 | Lechuga | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.12 | Nopales | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.13 | Pepino | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.14 | Aguacate | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 3.15 | Otra verdura | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |

4. COMIDA RÁPIDA HECHA EN CASA

| | | | | | | | | | | |
|-----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 4.1 | Torta o sándwich | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 4.2 | Hamburguesa | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 4.3 | Pizza | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 4.4 | Hot dog | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |

5. CARNES, HUEVO Y EMBUTIDOS

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 5.1 | Carne de puerco | 1/2 bistec (45g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 5.2 | Carne de res | 1/2 bistec (45g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 5.3 | Carne de res seca (machaca) | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 5.4 | Longaniza o chorizo | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 5.6 | Salchicha de puerco, pavo o combinado, o jamón de puerco o pavo (aparte de en torta, sándwich o hot dog) o mortadela | 1 pieza de salchicha ó 1 reb. de jamón (30g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 5.8 | Pollo | a) 1 pieza (pierna, muslo) ó ½ pieza de pechuga chica (90g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| | | b) alas, patas (70g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| | | c) 1 pieza de higadito y molleja | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 5.9 | Huevo | a) 1 pieza entera de huevo tibio o cocido | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| | | b) 1 pieza entera de huevo frito, estrellado o revuelto | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |

6. PESCADOS Y MARISCOS

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6.1 | Pescado fresco | ½ filete (45 g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 6.2 | Pescado seco | | 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.) | 50g o ½ cóctel chico | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |

7. LEGUMINOSAS

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 7.1 | Frijoles | a) ½ plato ó ½ taza de 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 | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |

8. CEREALES Y TUBERCULOS

[illegible]

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 Azucar | 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 |
| 9. TORTILLAS y PRODUCTOS DE MAÍZ | | | | | | | | | | |
| 9.1 ¿Con qué frecuencia come tortilla de maíz ? | | | | | | | | | | |
| a) de nixtamal (hecho en casa) | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| b) de harina MASECA o MINSA (hecha en casa) | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| c) de masa (comprada) o de tortillería | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 9.2 ¿Con qué frecuencia come tortilla de harina de trigo ? | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 9.3 ¿Cuántas tortillas comió cada vez? | | | | | | | | | | |
| Sopes, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, tacos, o gorditas de comal (sin freír) | 100 g | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Sopes, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, tacos, flautas o gorditas frito(a) | 100 g | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 9.5 Pozole | 100 g | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 9.6 Tamal (todos tipos) | 100 g | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 9.7 Atole de maíz | 1 porción (100g) | 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 | | 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 Te o infusión | | | | | | | | | | 09 |
| a) Te con azúcar | ½ taza (120 ml) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| b) Te sin azúcar | ½ taza (120 ml) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Jugos naturales sin azúcar | | | | | | | | | | |
| 10.5 adicionada | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Jugos o aguas de frutas con | | | | | | | | | | |
| 10.6 azúcar adicionada | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Bebidas o aguas de sabor sin | | | | | | | | | | |
| 10.7 azúcar adicionada (incluyendo dietéticas) | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Bebidas o aguas de sabor | | | | | | | | | | |
| 10.8 con azúcar adicionada | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10.9 Agua sola | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES | | | | | | | | | | |
| 11.1 Chocolate | 1 cda. Sopera o trozo (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 (35g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 11.4 Gelatina, flan | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 11.5 Pastel o pie | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 11.6 Cacahuates, habas o pepitas | | 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 | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 11.9 Barras de cereal | | 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 de verduras | | 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 | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 09 |

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...? | | | |
| 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 por ejemplo en salsas, tacos, o guisados (molido o entero) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | |
| 13.5 | azúcar por ejemplo en fresas o plátanos con crema | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | |
| 13.6 | Margarina 1 cucharada sopera (10g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | |
| 13.7 | Mantequilla 1 cucharada sopera (10g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | |
| 13.8 | Mayonesa 1 cucharada sopera (10g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | |
| 13.9 | Crema 1 cucharada sopera (10g) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | |

| 14. PESO DE TORTILLA | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|--|---------|-------------------|--|--|--|--|--|
| 14.1 | PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE MAÍZ | | GRAMOS | _ _ _ _ _ _ _ _ _ | | | | | |
| 14.2 | 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? (ya que pudo haber variado su consumo por enfermedad y comer poco o haber tenido fiesta y comer alimento que usualmente no consume)

SI1
 NO2

| OBSERVACIONES |
|---------------|
| |
| |