



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DESALUD Y NUTRICIÓN 2005
DIETA-FRECUENCIA DE CONSUMO-MUJER (12-49 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 (ej. Chocolate u otro)	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
1.4 Agregado a la leche					04	05	06	07	08	09
a) Azúcar	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	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
1.5 Queso	1 rebanada (30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
1.6 Yogurt	1 vaso (150 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
1.7 Danonino o similar	1 envase (45g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
1.8 Yakult o similares	1 envase (80ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
2. FRUTAS										
2.1 Plátano	1 pieza (116g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
2.2 Plátano frito	½ pieza (113g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
2.3 Jícama	½ pieza med. (163g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
2.4 Naranja o mandarina	1 pieza (130g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
2.5 Manzana o pera	½ pieza (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
2.6 Melón o sandía	1 rebanada ó ½ taza (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
2.7 Guayaba	1 pieza (75g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
2.8 Mango	1 pieza (185g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
2.9 Papaya	1 rebanada (100g) ó ½ taza	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	1 pieza (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
3.2 Jitomate	½ pieza (30g) en ensalada	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 peq. (50g) ó 1/3 taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09
3.5 Zanahoria	1 pieza chica (80g) o ½ taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09

3.6	Calabacitas	½ pieza mediana (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	½ taza o 1 hoja (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
3.12	Nopales	1 pieza grande (100g) o 1 taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09
3.13	Pepino	1/3 pieza grande (100g) o 1 taza	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	1 pieza (130g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
4.2	Hamburguesa	1 pieza (240g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
4.3	Pizza	1 rebanada (92g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
4.4	Hot dog	1 pieza (110g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
5. CARNES, HUEVO Y EMBUTIDOS											
5.1	Carne de puerco	1 bistec mediano (90g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
5.2	Carne de res	1 bistec (90g)	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	½ trozo (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
5.6	Salchicha de puerco, pavo o combinado, o jamón de puerco o pavo (a parte 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) 1 pieza de ala, 2 piezas de patas (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
		c) 1 pieza de higadito y molleja (30g)	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	1 filete o 1 mojarra chica	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.)	100 g	01	02	03	04	05	06	07	08	09
7. LEGUMINOSAS											
7.1	Frijoles	a) 1 plato ó 1 taza de olla (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
		b) 1 plato ó 1 taza refritos (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
7.2	Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia	1 plato ó 1 taza (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
8. CEREALES Y TUBERCULOS											
8.1	Arroz	1 taza ó 1 plato (100g)	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	1 pieza (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
8.5	Galletas Saladas	4 piezas (20g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
8.6	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

8.7	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 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
9.4			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 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	Te o infusión										09
	a) Te con azúcar	1 taza (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
	b) Te sin azúcar	1 taza (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10.5	Jugos naturales sin azúcar adicionada	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10.6	Jugos o aguas de frutas con azúcar adicionada	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10.7	Bebidas o aguas de sabor sin azúcar adicionada (incluyendo dietéticas)	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10.8	Bebidas o aguas de sabor con azúcar adicionada	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10.9	Agua sola	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10.10	Bebidas alcohólicas	1 vaso de cerveza, vino, pulque, cuba o copa sólo con tequila, mezcal u otro	01	02	03	04	05	06	07	08	09
11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES											
11.1	Chocolate	1 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	1 pieza o rebanada (125g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
11.5	Pastel o pie	1 rebanada (125 g)	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	2 piezas (32g)	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	½ plato	01	02	03	04	05	06	07	08	09
12.3	Sopa de pasta	a) 1 plato ó 1 taza sopa caldosa (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09
		b) 1 plato sopa seca (100g)	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

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	1 cucharada cafetera copeteada(10g)	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

16. CONSUMO DE GRASAS

¿Qué tipo de grasa usa para preparar los siguientes guisados?

PARA CADA PREPARACIÓN, MARQUE 1 SI LA GRASA ES USADA Y 0 SI NO ES USADA

	1 Aceite vegetal	2 Manteca de cerdo	3 Manteca vegetal	4 Margarina	5 Mantequilla	7 No usa grasa	8 No consume la preparación
16.1 arroz guisado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.2 sopa de pasta frita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.3 frijoles de olla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.4 frijoles refritos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.5 plátanos fritos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.6 huevos estrellados o revueltos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.7 carnes guisadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.8 verduras capeadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.9 Tortitas de papa y papas fritas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.10 tortitas de carne o pollo capeadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.11 empanizados (pollo o carnes rojas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.12 antojitos mexicanos (quesadillas, tacos, flautas, gorditas, sopes, tamales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTA: SI SE USA MÁS DE UN TIPO DE GRASA EN CADA GUIADO, MARQUE LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES

OBSERVACIONES