



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DESALUD Y NUTRICIÓN 2005
DIETA-FRECUENCIA DE CONSUMO- ADULTO (> 12 AÑOS)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO										
			DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió (tomó) usted?					VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió (tomó)...?					
			Nunca	1	2-4	5-6	7	1	2-3	4-5			6
ALIMENTO	PORCIÓN		(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	(06)	(07)	(08)	(09)	Tamaño de Porción (*)	Número de Porciones
1. PRODUCTOS LÁCTEOS													
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												
	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"/>
2. FRUTAS													
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 grande(206g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.5	Manzana o pera	1 pieza mediana (140g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.6	Melón o sandía	1 rebanada ó 3/4 taza (115g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<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 (100g) ó ½ taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.10	Piña	1 rebanada mediana (150 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.11	Toronja	1 pieza chica (270 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"/>
3. VERDURAS													
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) usted?					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 mediana ó ½ taza (80g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _
3.6	Calabacita	½ pieza mediana (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 pieza (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	½ taza o 1 hoja (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		_ . _
3.12	Nopales	1 pieza grande (100g) ó 1 taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _
3.13	Pepino	1/2 pieza grande (150g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _
3.14	Aguacate	1 rebanada ó 1 pieza de criollo chico (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 mediano (90g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _
5.2	Carne de res	1 bistec mediano (90g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _
5.3	Carne de res seca (machaca)	1 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		_ . _
6. PESCADOS Y MARISCOS													
6.1	Pescado fresco	1 filete mediano o mojarra chica (90 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _
6.2	Pescado seco	1plato	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		_ . _

(*) 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										
			DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió (tomó) usted?					VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió (tomó)...?					
			Nunca	1	2-4	5-6	7	1	2-3	4-5			6
ALIMENTO	PORCIÓN		(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	(06)	(07)	(08)	(09)	Tamaño de Porción (*)	Número de Porciones
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etc.)	1 plato (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
7. LEGUMINOSAS													
7.1	Frijoles	a) 1 plato ó 1 taza de la 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 TUBÉRCULOS													
8.1	Arroz	1 taza ó 1 plato (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
8.2	Pan blanco	2 rebanadas ó 1 bolillo (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
8.3	Pan integral	2 rebanadas ó 1 bolillo (70g)	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) Básicos (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	Bebida (Nutrivia) del programa OPORTUNIDADES	4 ½ cucharadas soperas copeteadas (52g)	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	1 plato (100 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
9.4	Tamal (todos tipos)	1 pza (200 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.
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		.

(*) 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										
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA					
			a) ¿Cuántos días comió (tomó) usted?					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)			
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		.	
10.5	Jugos naturales sin azúcar 1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10.6	Jugos o aguas de frutas con azúcar 1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
10.7	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		.	
10.8	Bebidas o aguas de sabor con azúcar 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 (240 ml) 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 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(125g)	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) 1 taza (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09		.	
12.2	Sopa o caldo con verduras 1 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 1 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).

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO													
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA								
			ALIMENTO			PORCIÓN			a) ¿Cuántos días comió (tomó) (NOMBRE DEL ADULTO)...?					b) ¿Cuántas veces al día comió (tomó)...?		
						Nunca	1	2-4	5-6	7	1	2-3	4-5	6		
						(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	(06)	(07)	(08)	(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		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	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. 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? 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, 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 ensure, 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

17. CONSUMO DE GRASAS							
¿Qué tipo de grasa usa para preparar los siguientes guisados?							
PARA CADA PREPARACIÓN, MARQUE 1 SI LA GRASA ES UTILIZADA Y 0 SI NO SE UTILIZA							
	1 No consume la preparación	2 No usa grasa	3 Aceite vegetal	4 Manteca de cerdo	5 Manteca vegetal	6 Margarina	7 Mantequilla
17.1 arroz guisado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.2 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"/>
17.3 frijoles de olla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.4 frijoles refritos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.5 plátanos fritos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.6 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"/>
17.7 carnes guisadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.8 verduras capeadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.9 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"/>
17.10 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"/>
17.11 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"/>
17.12 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