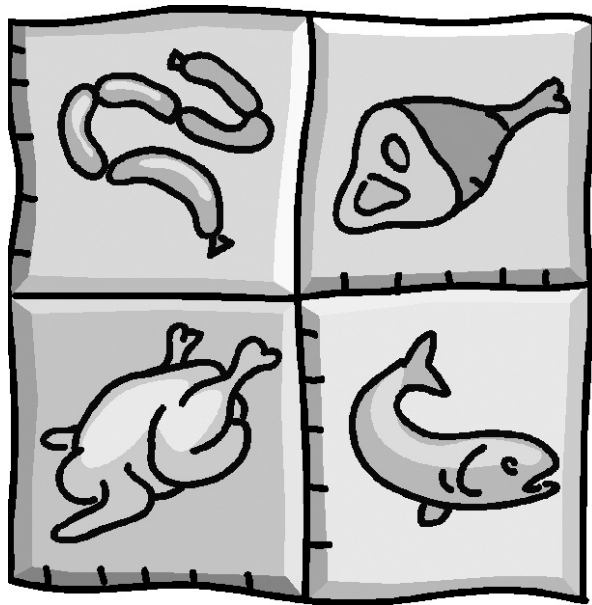
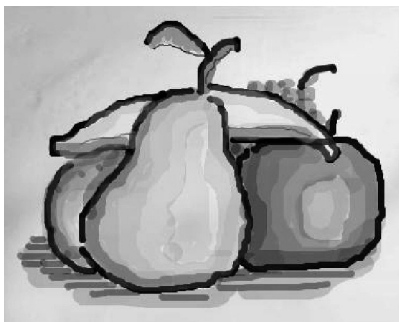
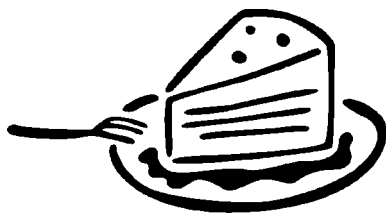


Estudio MCC-Spain

CUESTIONARIO ALIMENTARIO



**Si tiene cualquier duda en rellenar este cuestionario,
por favor, contacte con:**

INSTRUCCIONES

- En este cuestionario vamos a preguntarle sobre sus hábitos alimentarios durante **el último año**.
- Aunque sus hábitos hayan podido cambiar durante este tiempo, por favor, intente recordar, **en término medio**, cada cuando comía cada alimento.
- **No deje preguntas en blanco:**
 - Si no está seguro, dé una respuesta aproximada.
 - Si no comía algunos de los alimentos, marque la casilla "*Nunca o menos de 1 vez por mes*".
- Para cada alimento, tenga en cuenta tanto cuando lo comía **sólo como combinado o mezclado con otros alimentos** (por ejemplo, huevos en la tortilla, pollo en la paella, legumbres y embutidos en potajes, jamón en bocadillos, etc.)
- En su respuesta, incluya alimentos comidos tanto en casa como en el trabajo, restaurantes, etc.
- Cuando en algún alimento se indique "*en temporada*", como en el caso de helados y algunas frutas, indique la frecuencia de **consumo durante la temporada**.
- Si es necesario, puede pedir la ayuda de un familiar o amigo para contestar el cuestionario. Sin embargo, **usted siempre debe participar en las respuestas**.

EJEMPLO

(no escriba en esta página)

Para cada alimento tendrá que marcar con una señal (X) la casilla que más se aproxime a la frecuencia con la que solía comer cada alimento en la cantidad especificada.

IMPORTANTE: NO SE DEJE NINGUNA CASILLA VACÍA, EN CASO DE QUE NO COMA UN ALIMENTO MARQUE SIEMPRE LA CASILLA DE MENOS FRECUENCIA es decir Nunca o menos de una vez por mes / Nunca o casi nunca...

Por ejemplo:

1. Si usted comía una ración de pollo 1 vez por semana, nunca comía pato o aves de caza, y come 1 tortilla de 2 huevos más un huevo frito por semana, respondería de la siguiente manera:

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Pollo o pavo (1 pieza o ración)				X				
Pato o aves de caza: faisán, perdiz, codornices, etc.... (1 pieza o ración)	X							
Huevos: fritos, duros, tortilla, etc.... (uno)					X			

2. Si cuando comía pollo, lo comía a la plancha la mitad de veces, rebozado algunas veces y en paella algunas veces, respondería de la siguiente manera:

	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de las veces	Siempre
A la plancha o sartén			X		
Frito	X				
Rebozado, empanado o enharinado		X			
Guisado, estofado, en paella, en salsa, cocido o hervido		X			
Al horno, al ast o asado	X				
A la brasa o barbacoa, es decir, cocinado en contacto directo con el fuego	X				
Otros (especificar): _____	X				

Ahora queremos preguntarle sobre la dieta que ha tenido **durante el último año**. Primero, vamos a hacer un breve repaso de qué come habitualmente, y luego vamos a recoger información más detallada. Por favor, marque con una señal (X) la casilla que más se aproxima a la frecuencia media con la que solía comer cada alimento, en la cantidad especificada.

A. Preguntas de hábitos generales

A.1. ¿Cuántas veces al día suele comer, incluyendo desayuno, meriendas/snacks, comida, y cena?

veces

A.2. Por favor, díganos con qué frecuencia come los siguientes tipos de alimentos, tomando en cuenta desayuno, comida, cena y merienda/snack.

Todos tipos de:	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
1 Carne, incluyendo aves, carne de vaca o cerdo, cordero o cabra, y embutidos								
2 Pescado o mariscos frescos o congelados (no enlatados)								
3 Verduras, incluyendo ensaladas y platos de verduras cocinadas								
4 Legumbres								
5 Frutas frescas, excepto zumos								
6 Productos lácteos (leches, yogures) excepto postres								
7 Pan								
8 Pasta y arroz								

A3. ¿Con qué frecuencia consume usted platos preparados o precocinados en casa, ya sea para la comida o para la cena?

- Nunca o menos de 1 vez por mes
- 1-3 por mes
- 1-2 por semana
- 3-4 por semana
- 5-6 por semana
- 1 por día
- 2-3 por día
- 4 o más por día

A4. ¿Con qué frecuencia come en restaurantes, incluyendo comida y cena?

- Nunca o menos de 1 vez por mes
- 1-3 por mes
- 1-2 por semana
- 3-4 por semana
- 5-6 por semana
- 1 por día
- 2-3 por día
- 4 o más por día

A5. ¿Sigue usted algún tipo de dieta especial, por ejemplo, dieta adelgazante, baja en grasa, etc.?


- SI ¿Cuál? _____
- NO

B. Preguntas detalladas

Por favor, díganos lo que más se aproxima a la frecuencia media con la que solía comer cada alimento, en la cantidad especificada.

1.1 AVES Y HUEVOS

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Pollo o pavo (1 pieza o ración)								
Pato o aves de caza: faisán, perdiz, codornices, etc.... (1 pieza o ración)								
Huevos: fritos, duros, tortilla, etc.... (uno)								

¿Con qué frecuencia comía el pollo o pavo cocinado de las siguientes maneras?

	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de las veces	Siempre
A la plancha o sartén					
Frito					
Rebozado, empanado o enharinado					
Guisado, estofado, en paella, en salsa, cocido o hervido					
Al horno, al ast o asado					
A la brasa o barbacoa, es decir, cocinado en contacto directo					
Otros (especificar): _____					

¿Cómo tomaba normalmente de hecho el pollo respecto a las fotos (excepto guisados)?


- Menos que la foto 1
- Como la foto 1
- Entre la foto 1 y la foto 2
- Como la foto 2
- Entre la foto 2 y la foto 3
- Como la foto 3
- Más que la foto 3
- No comía pollo

¿Cuándo come pollo, con qué frecuencia se come la piel?

- Nunca o casi nunca
- Algunas veces
- Aprox. la mitad de veces
- La mayor parte de las veces
- Siempre
- No comía pollo

1.2 CERDO

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Carne de cerdo (excluya hamburguesas, salchichas, embutidos, bacon, tocino) (1 pieza o ración)								

¿Con qué frecuencia comía el cerdo cocinado de las siguientes maneras?


	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de las veces	Siempre
A la plancha o sartén					
Frito					
Rebozado, empanado o enharinado					
Guisado, estofado , en paella, en salsa, cocido o hervido					
Al horno, al ast o asado					
A la brasa o barbacoa, es decir, cocinado en contacto directo con el fuego					
Otros (especificar): _____					

¿Cómo tomaba normalmente de hecha la carne de cerdo respecto a las fotos (excepto guisados)?

- Menos que la foto 1
- Como la foto 1
- Entre la foto 1 y la foto 2
- Como la foto 2
- Entre la foto 2 y la foto 3
- Como la foto 3
- Más que la foto 3
- No comía cerdo

1.3 TERNERA, BUEY, VACA O RES

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Carne de ternera, buey, vaca o res (1 pieza o ración)								

¿Con qué frecuencia comía la carne de ternera cocinada de las siguientes maneras?


	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de las veces	Siempre
A la plancha o sartén					
Frito					
Rebozado, empanado o enharinado					
Guisado, estofado, en paella, en salsa, cocido o hervido					
Al horno, al ast o asado					
A la brasa o barbacoa, es decir, cocinado en contacto directo con el fuego					
Otros (especificar): _____					

¿Cómo tomaba normalmente de hecha la carne de vaca respecto a las fotos (excepto guisados)?

- Menos que la foto 1
- Como la foto 1
- Entre la foto 1 y la foto 2
- Como la foto 2
- Entre la foto 2 y la foto 3
- Como la foto 3
- Más que la foto 3
- No comía ternera

1.4 OTROS PLATOS DE CARNE (CERDO Y TERNERA)

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Salchichas frescas, butifarras, morcillas, chistorra (una)								
Hamburguesas ternera (2 pequeñas o 1 grande)								
Hamburguesa cerdo (2 pequeñas o 1 grande)								
Albóndigas de cerdo (4 unidades)								
Albóndigas de ternera (4 unidades)								

¿Con qué frecuencia comía las salchichas frescas/butifarras/morcilla/chistorra cocinadas de las siguientes maneras?

	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de las veces	Siempre
A la plancha o sartén					
Frito					
Rebozado, empanado o enharinado					
Guisado, estofado, en paella, en salsa, cocido o hervido					
Al horno, al ast o asado					
A la brasa o barbacoa, es decir, cocinado en contacto directo con el fuego					
Otros (especificar): _____					

¿Cómo tomaba normalmente de hechas las salchichas frescas?

- Poco hecho
- Medio hecho
- Hecho
- Muy hecho/quemado
- No comía salchichas frescas

¿Con qué frecuencia comía la hamburguesa cocinada de las siguientes maneras?


	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de las veces	Siempre
A la plancha o sartén					
Frito					
Rebozado, empanado o enharinado					
Guisado, estofado , en paella, en salsa, cocido o hervido					
Al horno, al ast o asado					
A la brasa o barbacoa, es decir, cocinado en contacto directo con el fuego					
Otros (especificar): _____					

¿Cómo tomaba normalmente de hechas las hamburguesas?

- Poco hecho
- Medio hecho
- Hecho
- Muy hecho/quemado
- No comía hamburguesas

1.5 CORDERO O CABRITO

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Carne de cordero o cabrito (1 pieza o ración)								

¿Con qué frecuencia comía el cordero o cabrito cocinado de las siguientes maneras?


	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de las veces	Siempre
A la plancha o sartén					
Frito					
Rebozado, empanado o enharinado					
Guisado, estofado, en paella, en salsa, cocido o hervido					
Al horno, al ast o asado					
A la brasa o barbacoa, es decir, cocinado en contacto directo con el fuego					
Otros (especificar): _____					

¿Cómo tomaba normalmente de hecha la carne de cordero o cabrito?

- Poco hecho
- Medio hecho
- Hecho
- Muy hecho/quemado
- No comía cordero/cabrito

1.6 OTRAS CARNES Y VÍSCERAS

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Conejo o liebre (1 pieza o ración)								
Hígado de ternera, cerdo o pollo (1 ración)								
Otras vísceras: sesos, mollejas, callos, etc.... (1 ración)								
Bacon, tocino o panceta (2 lonchas)								


Cuando comía carne (ternera, cerdo, cordero, conejo, pavo, pollo, etc....) ¿qué hacía con la grasa visible?

- Quitarla toda
- Quitar la mayor parte
- Quitarla solo un poco
- No quitarla
- Casi nunca compro carne con grasa visible
- No comía carne

1.7 PESCADO Y MARISCOS

Ahora voy a preguntarle sobre su consumo de pescado fresco o congelado. Por el momento, no me interesa el consumo de pescado enlatado o salazones. Eso se lo preguntaré luego.

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Pescado blanco: merluza, lenguado, besugo, mero, pescadilla, etc.... (1 pieza o ración)								
Pescado azul: sardinas, atún, caballa, bonito, salmón, etc.... (1 pieza o ración)								

¿Con qué frecuencia comía el pescado blanco cocinado de las siguientes maneras?

	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de las veces	Siempre
A la plancha o sartén					
Frito					
Rebozado, empanado o enharinado					
Guisado, estofado , en paella, en salsa, cocido o hervido					
Al horno, al ast o asado					
A la brasa o barbacoa, es decir, cocinado en contacto directo con el fuego					
Otros (especificar): _____					



¿Con qué frecuencia comía usted el pescado azul cocinado de las siguientes maneras?

	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de las veces	Siempre
A la plancha o sartén					
Frito					
Rebozado, empanado o enharinado					
Guisado, estofado , en paella, en salsa, cocido o hervido					
Al horno, al ast o asado					
A la brasa o barbacoa, es decir, cocinado en contacto directo con el fuego					
Otros (especificar): _____					

1.8 OTROS PESCADOS Y MARISCOS



Me gustaría ahora preguntarle sobre pescados y mariscos frescos o congelados que usted consumía.

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

 	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Mejillones, almejas, ostras, lapas y similares (6 unidades)								
Pulpo, calamares o sepia (1 ración)								
Gambas, langostinos y similares (3-4 unidades)								

1.9 PRECOCINADOS, PREELABORADOS Y OTROS



¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

		Nunca o menos de 1 vez por mes	1-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4 o más por día
Jamón dulce, York o cocido (1-2 lonchas)									
Jamón salado: serrano o país (2-3 lonchas)									
Fuet, salchichón o chorizo curado (4-5 lonchas)									
Otros embutidos: butifarra, mortadela, salami (4-5 lonchas), sobrasada (1 loncha)									
Frankfurt y similares (uno)									
Patés, foie gras (1 ración)									
Croquetas o buñuelos (3-4 unidades)									
Palitos o delicias de pescado fritas (3-4 unidades)									
Empanadillas (2-3 unidades)									
Bocadillos tipo doner, shawarma, kebab o similar (uno)									
Pescado en salazón: bacalao, anchoas, boquerones, etc. (1 ración)									
Pescado en conserva: sardinas, atún, arenque, etc. (1 lata)									
Mariscos y otros pescados en conserva: berberechos, mejillones, pulpo, etc. (1 lata)									

2. VERDURAS Y LEGUMBRES

Ahora vamos a preguntarle sobre **verduras y legumbres**. Piense tanto cuando las comía solas como mezclados en potajes, cocidos, fabada, sopas, arroces, pisto o sanfaina, tortillas, etc....


¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

 	Nunca o menos de 1 vez por mes	1-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4 o más por día
Lechuga (1 plato)								
Vegetales de hoja verde: escarola, endivias, etc. crudas (1 plato)								
Tomate crudo (uno)								
Pepinos (medio)								
Cebolla (media)								
Rábanos (3-4 unidades)								
Espárragos (3-4 unidades)								
Zanahoria (1 unidad)								
Judías verdes (1 plato)								
Espinacas, acelgas, berros (1 plato)								
Col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, repollo, berzas (1 plato)								
Berenjenas, calabacines (1 plato)								
Pimientos rojos (uno)								
Pimientos verdes (uno)								
Champiñones o setas (1 plato pequeño)								
Guisantes (1 plato)								
Maíz, natural o en lata (1 plato pequeño o 1 lata)								
Alcachofa, en temporada (una)								
Moniato, en temporada (uno)								
Calabaza, en temporada (1 plato pequeño)								
Gazpacho, en temporada (1 plato soper o taza)								
Puré de verduras (1 plato soper o taza)								
Otros vegetales (ej: nabo, apio) (especificar): _____								
Lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas (1 plato soper)								
Habas (1 plato soper)								

3. FRUTAS Y FRUTOS SECOS


Le preguntaremos ahora por su consumo de frutas y frutos secos, excluyendo los zumos naturales.

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4 o más por día
Naranja, pomelo (una), mandarinas (dos)								
Plátano (uno)								
Manzana (una)								
Pera (una)								
Uva (1 racimo mediano o plato de postre)								
Kiwi (uno)								
Fresas o fresones, en temporada (1 plato de postre o taza)								
Cerezas o picotas, en temporada (1 plato de postre o taza)								
Melocotón, nectarina (uno), albaricoques, paraguayos (2-3), en temporada								
Higos frescos, en temporada (3-4 unidades)								
Sandía, melón, en temporada (1 tajada o porción mediana)								
Ciruela, en temporada (una)								
Mango o papaya, en temporada (uno)								
Aguacate, en temporada (uno)								
Frutas en almíbar: melocotones, peras, piña, etc... (2 mitades o rodajas)								
Otras frutas frescas (ej. caqui, chirimoya...) (especificar): _____								
Aceitunas (1 ración, aprox. 10)								
Frutos secos: almendras, cacahuetes, avellanas, nueces (1 ración, aprox. 10)								
Frutas desecadas: ciruela, albaricoque, pasas, dátiles, higos (3-4 unidades)								

4. PRODUCTOS LÁCTEOS

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?


	Nunca o menos de 1 vez por mes	1-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4 o más por día
Leche desnatada o semi-desnatada (sola o con café) (1 vaso o taza)								
Leche entera (sola o con café) (1 vaso o taza)								
Leche condensada (1 cuchara de sopa o 1 barraquito)								
Leche de soja (1 vaso)								
Yogurt descremado (uno)								
Yogurt sin descremar o entero (uno)								
Requesón, mató, cuajada (1 tajada o ración)								
Queso blanco o fresco: de Burgos o cabra (1 tajada o ración)								
Queso cremoso o en porciones (1 porción)								
Queso curado o semicurado: manchego, bola, gruyère (1 tajada)								
Queso azul, roquefort, cabrales (1 tajada o ración)								
Natillas, flan, pudín, crema catalana (1 unidad o ración)								
Batidos de leche: chocolate, vainilla, etc. (1 vaso)								
Helados cremosos, en temporada (1 cucurucho, vasito, bola o corte)								
Helados cremosos, fuera de temporada (1 cucurucho, vasito, bola o corte)								

¿Suele comer los helados bajos en calorías o sin azúcar?

- Nunca o casi nunca
- Algunas veces
- Aprox. la mitad de veces
- La mayor parte de las veces
- Siempre
- No comía helados


5. PAN, CEREALES Y SIMILARES

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4 o más por día
Pan blanco (1 panecillo o 2 rodajas pan de barra o 1 rodaja pan payés /de pueblo)								
Pan integral (1 panecillo o 2 rodajas pan de barra o 1 rodaja pan payés /de pueblo)								
Cereales normales (1 bol o tazón)								
Cereales integrales (1 bol o tazón)								
Roscas, rosquilletas, picos, palitos y similares (3-4 unidades)								
Roscas, rosquilletas, picos, palitos y similares integrales (3-4 unidades)								
Patatas: cocidas, asadas, puré, papas arrugadas (1 plato)								
Patatas fritas (no "chips") (1 ración o medio plato)								
Arroz (1 plato)								
Pasta (espagueti, macarrones, etc.) sin salsa (1 plato)								
Pasta (espagueti, macarrones, etc.) con salsa de tomate (1 plato)								
Pasta (espagueti, macarrones, etc.) con salsa de tomate y carne								
Pasta (espagueti, macarrones, etc.) con otra salsa (1 plato)								
Raviolis, canelones, lasaña (1 plato)								
Pizza (1 ración o trozo)								
Empanada (1 ración o trozo)								

6. SALSAS Y OTROS CONDIMENTOS


¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4 o más por día
Sopas y cremas de sobre (1 plato soperero)								
Mayonesa (1 cuchara de sopa)								
Mayonesa Light o ligera (1 cuchara de sopa)								
Salsa de tomate (media taza) - no en pasta								
Nata o crema de leche (media taza) - no en pasta								
Picantes: Tabasco, pimienta, guindilla, mojo, etc.... (media cucharadita)								
Otras salsas: ketchup, bechamel, etc. (1 cuchara de sopa)								
Sal (1 pizca o pellizco con) dos dedos								
Ajo (1 diente)								

7. ACEITES Y GRASAS

En las siguientes preguntas nos interesa saber qué tipo de condimentos utiliza para sus comidas, ya sea para cocinar como para condimentar ensaladas, verduras, etc.

¿Con qué frecuencia comía o utilizaba para cocinar o aliñar los siguientes alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4 o más por día
Aceite de oliva añadido al pan o comidas (1 cucharada)								
Aceite de girasol, maíz o soja, añadido al pan o comidas (1 cucharada)								
Mantequilla añadida al pan o comidas (1 cucharada o untada)								
Margarina añadida al pan o comidas (1 cucharada o untada)								
Manteca de cerdo añadida al pan o comidas (1 cucharada o untada)								

¿Con qué clase de aceite o grasa se cocinaban o freían habitualmente sus comidas? Si es más de un tipo, especificar que porcentaje aproximado se utilizaba de cada uno.

(Si se utilizaba más de un tipo, marque todos los que utilizaban.)


- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aceite de oliva | <input type="text"/> <input type="text"/> % |
| <input type="checkbox"/> Aceite de semillas (girasol, maíz, o soja) | <input type="text"/> <input type="text"/> % |
| <input type="checkbox"/> Mezcla de aceite de oliva y de semillas | <input type="text"/> <input type="text"/> % |
| <input type="checkbox"/> Mantequilla | <input type="text"/> <input type="text"/> % |
| <input type="checkbox"/> Margarina | <input type="text"/> <input type="text"/> % |
| <input type="checkbox"/> Manteca | <input type="text"/> <input type="text"/> % |
| <input type="checkbox"/> No sabe | <input type="text"/> <input type="text"/> % |

¿Se solían utilizar los restos de aceite o grasa de la sartén para hacer salsa o para cocinar?

- Sí
 No
 No sabe

8. DULCES, PASTELES Y OTROS APERITIVOS Y SNACKS SALADOS

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?


	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día
Galletas sin chocolate tipo María (4-5 galletas)								
Galletas sin chocolate tipo María integrales(4-5 galletas)								
Galletas con chocolate (2-3 galletas dobles)								
Croissant, donut, ensaimada, napolitana (uno)								
Magdalena (una), bizcocho (1 trozo)								
Pastel, tarta (1 trozo)								
Churros, porras o masa frita (1 ración, 4-5 unidades)								
Chocolate, bombones (1 barra o 2 bombones)								
Chocolate en polvo (1 cucharada de postre)								
Mermelada, confitura, miel (1 cucharada de sopa)								
Azúcar en café, postres, zumos, infusiones, etc (1 cucharadita)								
Sacarina (1 pastilla)								
Otros edulcorantes (1 cucharadita, 1 pastilla)								
Turrón, en temporada (1-2 trozos)								
Mantecados, polvorones, mazapán, panellets, en temporada (1 unidad)								
Bolsa de patatas fritas o "chips" (1 bolsa pequeña)								

9. SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES

Antes de este último año, ¿tomó usted durante más de un mes, pastillas, cápsulas o comprimidos de vitaminas o minerales?

- SÍ
 NO (salte a la página siguiente)

Sí su respuesta es "Sí", ¿qué cantidad y durante cuánto tiempo tomó vitaminas o minerales?

	¿Cuántas pastillas?				¿Durante cuántos años?				
	Ninguna	1-3 por semana	4-6 por semana	Cada día	Menos de un año	1-2 años	3-4 años	5-9 años	10 o más años
Complejos vitamínicos*									
Vitamina C									
Vitamina A									
Complejo vitamínico B									
Hierro									
Calcio solo									
Calcio + vitamina D									
Ácido fólico									
Derivados de la soja									
Ácidos grasos Omega-3									
Otros (especificar):									

*Tipo: Pharmaton, Multicentrum, Micebrina, Dayamineral, Rochevit, Redoxon complex.

Especifique la marca o marcas de suplementos de vitaminas o minerales que tomaba:

10. CONSUMO DE FLUIDOS

A continuación, me gustaría preguntarle su consumo de bebidas. Estamos interesados en el consumo actual y en el consumo cuando usted tenía 30-40 años.

	En la actualidad, ¿con qué frecuencia bebe?	¿Cuál era la frecuencia de consumo en el pasado, entre los 30 y los 40 años?
Vino blanco o rosado (1 vaso o copa)	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día
Vino tinto (1 vaso o copa)	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día
Cerveza con alcohol (1 caña, botellín o lata)	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día
Cerveza sin alcohol (1 caña, botellín o lata)	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día

	En la actualidad, ¿con qué frecuencia bebe?	¿Cuál era la frecuencia de consumo en el pasado, entre los 30 y los 40 años?
Champán, cava (1 copa) o sidra (1 culín)	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día
Vino dulce, jerez, vermut o similar (1 copa o vasito)	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día
Brandy, coñac o carajillo, ginebra, ron, whisky, orujo, vodka, aguardiente, licores, anisetes, pacharán (1 copa)	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día	<input type="checkbox"/> Nunca o menos de 1 vez por mes <input type="checkbox"/> 1-3 por mes <input type="checkbox"/> 1-2 por semana <input type="checkbox"/> 3-4 por semana <input type="checkbox"/> 5-6 por semana <input type="checkbox"/> 1 por día <input type="checkbox"/> 2-3 por día <input type="checkbox"/> 4 o más por día

¿Con qué frecuencia bebía las siguientes bebidas?

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4 o más por día
Refrescos con gas: Coca-cola, Pepsi, naranja, limón, tónica (1 lata, botella pequeña o vaso)								
Refrescos con gas Light o bajos en calorías o azúcar (1 lata, botella pequeña o vaso)								
Zumo de naranja natural (1 vaso)								
Zumo de otras frutas naturales: fresa, mango, papaya, etc.... (1 vaso)								
Zumo de frutas envasado sin gas (1 lata o vaso)								
Zumo de tomate (1 lata o vaso)								
Horchata, en temporada (1 vaso)								
Agua con gas o sifón (1 vaso o botellín)								
Gaseosa (1 vaso)								

A continuación me gustaría hacerle algunas preguntas sobre su consumo de café. Me interesaría hacerle las preguntas de café descafeinado y café normal por separado.

A- Café Normal

¿Tomó usted alguna vez al menos una taza de **café normal** por semana durante al menos un año o más?

SI NO *[pasar a página siguiente B- Café descafeinado]*

¿A qué edad empezó a tomar al menos una taza de **café normal** por semana?

años

¿Qué edad tenía usted la última vez que tomó **café normal**?

años

Por favor intente recordar sus hábitos de beber **café normal** durante la mayor parte de su vida adulta. Esto puede ser distinto a lo que usted hace ahora. ¿Cuántas tazas de café tomaba habitualmente por día o semana?

tazas por día ó tazas por semana ó No Sabe

¿El **café normal** que tomaba en casa está preparado principalmente con agua del grifo o embotellada o disuelto en leche?

- Agua municipal/del grifo
- Embotellada o no municipal
- Sólo con leche
- No sabe

B- Café Descafeinado

¿Tomó usted alguna vez al menos una taza de **café descafeinado** por semana durante al menos un año o más?

SI NO *[pasar página siguiente]*

¿A qué edad empezó a tomar al menos una taza de **café descafeinado** por semana?

años

¿Qué edad tenía usted la última vez que tomó **café descafeinado**?

años

Por favor intente recordar sus hábitos de beber **café descafeinado** durante la mayor parte de su vida adulta. Esto puede ser distinto a lo que usted hace ahora. ¿Cuántas tazas de café tomaba habitualmente por día o semana?

tazas por día ó tazas por semana ó No Sabe

¿El **café descafeinado** que tomaba en casa está preparado principalmente con agua del grifo o embotellada o disuelto en leche?

- Agua municipal/del grifo
- Embotellada o no municipal
- Sólo con leche
- No sabe

ÚLTIMAS PREGUNTAS

1. ¿Hay algún alimento que consumía más de una vez por mes y que no figura en este cuestionario?

- SÍ
 NO (salte a la pregunta n°. 2)

Si su respuesta es "Sí", especifique qué alimento y con qué frecuencia lo consumía:

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 vez por mes	2-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2 o más por día

2. ¿Ha hecho alguna vez algún cambio importante en su alimentación por razones de salud o por alguna otra razón en los últimos 5 años, es decir, aumento o disminución de un alimento o grupo de alimentos, tal y como pescados, carnes, frutas, vegetales, cereales, aceites y grasas, sal, dulces, agua, suplementos u otros?

- SÍ
 NO (salte a la pregunta no. 3)

	<i>Aumento del consumo</i>	<i>Sin cambio</i>	<i>Disminución del consumo</i>	<i>No consume este alimento</i>
Carnes				
Embutidos				
Aves				
Pescado y mariscos				
Legumbres				
Pan				
Arroz				
Pasta				
Fruta fresca				
Verduras				
Aceites, margarinas, mantequilla				
Otro (especificar)				
Otro (especificar)				

3. ¿Ha habido alguna persona que le ayudara a completar el cuestionario?

- SÍ NO [pase a la pregunta 4]

¿Quién le ha ayudado?



- Marido/Esposa/Pareja
 Entrevistador/a
 Otra persona

4. ¿Dónde ha contestado el cuestionario?

- Hospital
 Casa
 En otro sitio

1.9-A PRECOCINADOS, PREELABORADOS Y OTROS (ver pág. 19)

¿Con qué frecuencia comía los siguientes alimentos?

 	Nunca o menos de 1 vez por mes	1-3 por mes	1-2 por semana	3-4 por semana	5-6 por semana	1 por día	2-3 por día	4 o más por día
Cecina (2-3 lonchas)								
Botillo (1 ración)								
Otros embutidos ahumados: chorizo ahumado (4-5 lonchas)*								
Pescados ahumados: salmón, mojama (1 ración)								

**Excluir chorizo curado, mortadela y salami contestado anteriormente*

3-A FRUTAS (ver pág. 21)

¿Cuándo come manzana, con qué frecuencia se come la piel?



1. Nunca o casi nunca
2. Algunas veces
3. Aprox. la mitad de veces
4. La mayor parte de las veces
5. Siempre

¿Cuándo come otras frutas (melocotón, peras, etc), con qué frecuencia se come la piel?

1. Nunca o casi nunca
2. Algunas veces
3. Aprox. la mitad de veces
4. La mayor parte de las veces
5. Siempre

ÚLTIMAS PREGUNTAS-A (ver pág. 33)

5-¿Con qué frecuencia acostumbra macerar (vino, zumos, limón) las siguientes carnes?

 	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Aprox. la mitad de veces	La mayor parte de veces	Siempre
Carne de cerdo					
Carne de vacuno					
Pollo					
Pescado					

Muchas gracias por su colaboración.

ciberesp

Centro de Investigación Biomédica en Red
Epidemiología y Salud Pública