

Nombre: _____

Fecha: _____

Por favor, lea cuidadosamente y reponda lo mas cercano a la realidad posible. Sus respuestas ayudaran a identificar las areas que pudiera mejorar.

1) Habitos Alimentarios

Marque todos los que forman parte de su rutina diaria

desayuno merienda almuerzo merienda comida merienda (antes de acostarse)

Usualmente, cuantas veces come al dia? (las meriendas cuentan)

1-3 3-5 5-7 otro (por favor, especifique)

Usualmente, cuantas veces come fuera de la casa en la semana?

todos los dias 5-6 4-3 1-2 nunca

Usualmente, cuantas veces come lo siguiente en una semana?

Pizza___ Burgers___ Batidos___ Helado___ Pollo Frito___

Usualmente, cuantas veces come postres/dulces en la semana?

todos los dias 5-6 4-3 1-2 nunca

2) Fluidos

Cuantos vasos/botellas se toma en un dia de las siguientes bebidas?

soda soda dieta cafe fruit punch jugos limonada
 leche leche soya te crystal light otras (especifique)

En una semana, con que frecuencia usted ingiere bebidas alcoholicas (cerveza, vino, licor) ?

todos los dias 5-6 4-3 1-2 nunca

Cuantos vasos/botellas de agua usted bebe al dia?

ninguno 2-4 4-6 6-8 8-10 10-12

3) Preparacion de las comidas

En una semana, cuantas veces usted ingiere comida hecha en casa?

nunca 1-2 4-3 5-6 todos los dias

Con que frecuencia usted usa el microwave en la casa/trabajo?

todos los dias 5-6 4-3 1-2 nunca

Circule el material del recipiente que usa para calentar/cocinar en al microwave.

Plastico Bolsa plastica Papel Vidrio Ceramica No uso microwave

4) Grasas y Aceites

Circule los que regularmente usa para cocinar.

Aceite vegetal Mantequilla Margarina Mantequilla mani Aceite oliva
 Crisco (maiz, soya, mani, canola, algodón, girasol) Otro__

Cuántas veces ingiere alimentos fritos en una semana (Ej: papas/yuca/plátanos, pollo, pescado)?

__diariamente __5-6 __4-3 __1-2 __nunca

Cuántas veces ingiere carnes procesadas en la semana (Ej: hotdogs, jamón, spam, chorizo, salami, etc.)?

__diariamente __5-6 __4-3 __1-2 __nunca

Circule las que usa regularmente.

Margarina Mantequilla Mantequilla almendra Mantequilla mani Mostaza
 Queso crema Mayonesa Mantequilla marañón Mermelada Jalea de fruta
 Ketchup Otro_____

Circule los aderezos para ensalada que consume usualmente.

Aceite de oliva/Vinagre Ranch Blue Cheese Italian Otro _____

5) Frutas y Vegetales/Fibra (una ración es aproximadamente media taza de frutas/vegetales)

Usualmente, cuántas raciones de frutas frescas come en un día? _____

Usualmente cuántas raciones de vegetales come en un día? _____

Por favor, circule los que regularmente come.

Pan cubano/blanco Arroz blanco Arroz precocido Pasta Regular Otro _____

Pan integral Arroz Integral Arroz Blanco Integral Pasta Integral

Cuántas veces come frijoles en la semana?

__diariamente __5-6 __4-3 __1-2 __nunca

Que tipo de cereales come en una semana?

Avena Corn Flakes Fiber One Kashi Otro _____

6) Pescado

En un mes, cuántas veces come pescado?

__nunca __1-2 __4-3 __5-6 __8-10

Que tipo de pescado?

Tilapia Pez gato Bacalao Salmon Sardinas Atun
 Pargo Cherna Otro _____

7) Suplementos

Circule los que esta tomando actualmente.

Fish Oil Omega-3 Multivitaminas Vitamina D Co-Q10 Calcio
 Probioticos Vitamina E Fibra Linaza Ajo en Polvo Resveratrol
 Otro _____

8) Vitamina D

Toma sol a diario? Si/No Por cuanto tiempo?

9) Actividad Fisica

Usted camina, baila, trabaja en la casa o realiza algun otro tipo de actividad fisica en la semana?

__diariamente __5-6 __4-3 __1-2 __nunca

10) Functional Foods

Por favor circule las que regularmente usted ingiere.

ajo cebolla aceite oliva pescado yogurt kefir
 aji picante curry gengibre tofu miso col agria

11) Mercado

Alguna vez realiza las compras del mercado? Si No A veces Siempre

Lee las etiquetas nutricionales? Si No A veces Siempre

Si lee las etiquetas, que es lo que busca? _____