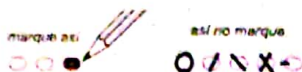


ESTUDIO PREDIMED PLUS

Frecuencia de consumo de alimentos



Nodo

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50

Paciente

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90
91	92	93	94	95
96	97	98	99	100

Visita

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50

Fecha actual

Día	Mes	Año
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31

Número

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90
91	92	93	94	95
96	97	98	99	100

1

Por favor, marque una única opción para cada alimento.

Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo por término medio durante el año pasado. Se trata de tener en cuenta también la variación verano/invierno. Por ejemplo, si toma helados 4 veces/semana sólo durante los 3 meses de verano, el consumo promedio al año es 1/semana		CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO											
		NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1 - 3	A LA SEMANA			AL DÍA						
				1	2 - 4	5 - 6	1	2 - 3	4 - 6	6 +			
I. LACTEOS	1. Leche entera (1 taza, 200 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2. Leche semidesnatada (1 taza, 200 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3. Leche descremada (1 taza, 200 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	4. Leche condensada (1 cucharada)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	5. Nata o crema de leche (1/2 taza)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	6. Batidos de leche (1 vaso, 200 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	7. Yogurt entero (1, 125 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	8. Yogurt descremado (1, 125 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	9. Petit suisse (1, 55 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	10. Requesón o cuajada (1/2 taza)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	11. Queso en porciones o cremoso (1, porción 25 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	12. Otros quesos: curados, semicurados (Manchego, Bola, Emmental...) (50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	13. Queso blanco o fresco (Burgos, cabra...) (50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	14. Natillas, flan, puding (1, 130 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	15. Helados (1 cucurucho)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Un plato o ración de 100-150 gr., excepto cuando se indique otra cantidad		NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1 - 3	A LA SEMANA			AL DÍA						
				1	2 - 4	5 - 6	1	2 - 3	4 - 6	6 +			
II. HUEVOS, CARNES, PESCADOS	16. Huevos de gallina (uno)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	17. Pollo o pavo CON piel (1 ración o pieza)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	18. Pollo o pavo SIN piel (1 ración o pieza)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	19. Carne de ternera o vaca (1 ración)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	20. Carne de cerdo (1 ración)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	21. Carne de cordero (1 ración)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	22. Conejo o liebre (1 ración)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	23. Hígado (ternera, cerdo, pollo) (1 ración)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	24. Otras vísceras (sesos, corazón, mollejas) (1 ración)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	25. Jamón serrano o paletilla (1 loncha, 30 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	26. Jamón York, jamón cocido (1 loncha, 30 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	27. Carnes procesadas (salchichón, chorizo, morcilla, mortadela, salchichas, butifarra, sobrasada) (50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	28. Patés, foie-gras (25 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	29. Hamburguesa (una, 50 gr.), albóndigas (3 unidades)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	30. Tocino, bacon, panceta (50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	31. Pescado blanco: mero, lenguado, besugo, merluza, pescadilla, ... (1 plato, pieza o ración)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	32. Pescado azul: sardinas, atún, bonito, caballa, salmón (1 plato, pieza o ración 130 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	33. Pescados salados: bacalao, salazones (1 ración, 60 gr. en seco)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	34. Ostras, almejas, mejillones y similares (6 unidades)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	35. Calamares, pulpo, chipirones, jibia (sepia) (1 ración, 200 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	36. Crustáceos: gambas, langostinos, cigalas, etc. (4-5 piezas, 200 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	37. Pescados y mariscos enlatados al natural (sardinas, anchoas, bonito, atún) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	38. Pescados y mariscos en aceite (sardinas, anchoas, bonito, atún) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Certificado 999029 © Copyright 2019 Data Informática SIA. Todos los derechos reservados. <http://www.data.es>

Por favor, marque una única opción para cada alimento.

[illegible][illegible]

74. ¿Cuántos días a la semana toma fruta como postre? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

[illegible]



así no marque



Repita el número de la 1ª hoja
y vuelva a marcarlo

Número

3

1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

¿Con que frecuencia consume?

CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
88. Alimentos fritos en casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
89. Alimentos fritos fuera de casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Por favor, marque una única opción para cada alimento.

CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO																													
NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA																								
	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+																					
Una cucharada o porción individual. Para freír, untar, mojar en el pan, aliñar o para ensaladas, utiliza en total:																													
90. Aceite de oliva (una cucharada sopera)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
91. Aceite de oliva virgen (una cucharada sopera)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
92. Aceite de oliva de orujo (una cucharada sopera)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
93. Aceite de maíz (una cucharada sopera)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
94. Aceite de girasol (una cucharada sopera)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
95. Aceite de soja (una cucharada sopera)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
96. Mezcla de los anteriores (una cucharada sopera)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
97. Margarina (porción individual, 12 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
98. Mantequilla (porción individual, 12 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
99. Manteca de cerdo (10 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																				
100. Marca de aceite de oliva que usa habitualmente:	<table border="1"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> </table>								0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	No marque aquí
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9																				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9																				

CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO

NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA				
	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+	
101. Galletas tipo María (4-6 unidades, 50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
102. Galletas integrales o de fibra (4-6 unidades, 50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
103. Galletas con chocolate (4 unidades, 50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
104. Repostería y bizcochos hechos en casa (50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
105. Croissant, ensaimada, pastas de té u otra bollería industrial comercial... (uno, 50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
106. Donuts (uno)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
107. Magdalenas (1-2 unidades)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
108. Pasteles (uno, 50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
109. Churros, porras y similares (1 ración, 100 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
110. Chocolates y bombones (30 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
111. Cacao en polvo-cacaos solubles (1 cucharada de postre)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
112. Turrón (1/8 de barra, 40 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
113. Mantecados, mazapán (90 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO

NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA				
	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+	
114. Croquetas, empanadillas, precocinados (una ración)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
115. Sopas y cremas de sobre (1 plato)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
116. Mostaza (una cucharadita de postre)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
117. Mayonesa comercial (1 cucharada sopera = 20 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
118. Salsa de tomate frito, ketchup (1 cucharadita)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
119. Picante: tabasco, pimienta, pimentón (una pizca)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
120. Sal (una pizca)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
121. Mermeladas (1 cucharadita)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
122. Azúcar (1 cucharadita)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
123. Miel (1 cucharadita)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
124. Snacks distintos de patatas fritas: gusanitos, palomitas, maíz, etc. (1 bolsa, 50 gr.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
125. Otros alimentos de frecuente consumo:									
125.1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
125.2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
125.3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Certificado: 915933 ©Copyright 2009 Data Informatica SLU. Todos los derechos reservados. <http://www.dara.es/omr>

125. Otros alimentos de frecuente consumo (continuación)

4

125.1 (No marque aquí)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

125.2 (No marque aquí)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

125.3 (No marque aquí)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Por favor, marque una única opción para cada alimento.

CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO

NUNCA O CASI NUNCA	AL MES 1-3	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
126. Bebidas carbonatadas con azúcar: bebidas con cola, limonadas, tónicas, etc. (1 botellín, 200 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
127. Bebidas carbonatadas bajas en calorías, bebidas light (1 botellín, 200 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
128. Zumo de naranja natural (1 vaso, 200 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
129. Zumos naturales de otras frutas (1 vaso, 200 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
130. Zumos de frutas en botella o enlatados (200 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
131. Café descafeinado (1 taza, 50 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
132. Café (1 taza, 50 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
133. Té (1 taza, 50 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
134. Mosto (100 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
135. Vaso de vino rosado (100 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
136. Vaso de vino moscatel (50 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
137. Vaso de vino tinto joven, del año (100 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
138. Vaso de vino tinto añejo (100 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
139. Vaso de vino blanco (100 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
140. Vaso de cava (100 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
141. Cerveza (1 jarra, 330 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
142. Licores, anís o anisetes... (1 copa, 50 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
143. Destilados: whisky, vodka, ginebra, coñac (1 copa, 50 cc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

IX. BEBIDAS

144. ¿A qué edad empezó a beber alcohol (vino, cerveza o licores), incluyendo el que toma con las comidas con regularidad (más de siete "bebidas" a la semana)?

 Edad

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

 Decena
 (años)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

 Unidad

145. ¿Cuántos años ha bebido alcohol con regularidad (más de siete "bebidas" a la semana)?

 Años

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

 Decena

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

 Unidad

Si durante el año pasado tomó vitaminas y/o minerales (incluyendo calcio) o productos dietéticos especiales (salvado, aceite de onagra, leche con ácidos grasos omega-3, flavonoides, etc.), por favor indique la marca y la frecuencia con que los tomó:

Marcas de los suplementos de vitaminas o minerales o de los productos dietéticos	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1 - 3	1	2 - 4	5 - 6	1	2 - 3	4 - 6	6 +
146. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
146.1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
146.2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

146 (No marque aquí)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

146.1 (No marque aquí)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

146.2 (No marque aquí)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Licenciada SPW193 ©Copyright 2009 Data Informática SLU. Todos los derechos reservados. <http://www.datainfo.es/>

Muchas gracias por su colaboración