



FUNDACION
HIPERCOLESTEROLEMIA
FAMILIAR

**CUESTIONARIO DE FRECUENCIA
DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

INSTRUCCIONES PARA EL/LA DIETISTA

El objetivo del cuestionario es calcular el número aproximado de veces que el voluntario consumió cada uno de los alimentos en el último año. Para ello, el cuestionario presenta unos recuadros dispuestos en columnas que tienen como encabezamientos las palabras: NUNCA, AÑO, MES, SEMANA Y DÍA.

Se debe estimar la frecuencia de consumo de cada alimento con un número, intentando reflejar aquella cifra que recoja mejor el promedio anual, es decir, las veces que por término medio consumió el alimento en cuestión en el último año. Se habla pues de **promedio anual**.

- Así pues, si consumió habitualmente 3 tazas de leche entera todos los días del año pasado ponga en el recuadro correspondiente a DÍA el dígito 3.
- Si no toma el alimento preguntado ponga una X en el recuadro correspondiente a la columna encabezada por la palabra NUNCA. Ej.: *Si nunca tomó leche entera ponga una X en el recuadro correspondiente a NUNCA.*

Intente ajustar, en la medida de lo posible, la cantidad consumida del alimento a las cantidades que de este aparezcan en el cuestionario. Tenga en cuenta que estas cantidades son raciones estándar, por tanto, si come el doble de lo considerado habrá que reflejarlo.

- Ej.: *si nos dice que siempre consume doble ración de pizza (en relación con el estándar) y que toma pizza 3 veces por semana, habrá que poner en el recuadro correspondiente a semana el dígito 6.*
- Ej.: *si nos dice que toma una vez al día 50 mL de leche entera tendremos que escribir en la columna DÍA el dígito 0.25 (50mL / 200mL).*

Respecto a los alimentos de temporada o que sólo se consumen en ciertos períodos del año (por motivos económicos o de estacionalidad natural o cultural) anote en el recuadro que resulte más conveniente la frecuencia de consumo **promedio anual**.

Ej.: *si nos dice que consume helados todos los días de los meses de Julio y Agosto, pondremos el dígito 60 en la columna AÑO (1 vez al día durante 2 meses, es decir, 60 veces al año).*

Cuando sea difícil trasladar a un recuadro preciso el promedio de frecuencia del consumo determinado de un alimento, como en caso de consumo con variabilidad estacional compleja, se podrá utilizar el espacio inferior de cada recuadro para después de la entrevista calcular e integrar la respuesta. En otras palabras, en la fase de revisión del cuestionario por parte del encuestador, éste podrá anotar sin la presión de la necesidad de optimizar su tiempo de entrevista la frecuencia de consumo promedio del alimento en cuestión.

Si desea hacer cualquier aclaración sobre el alimento, indíquela en letra clara en el espacio inferior de cada recuadro.

Apartado V: Aceites y grasas

Usted debe intentar indicar la cantidad de veces que el individuo utiliza aceite para aliñar, es decir, cuántas cucharadas soperas al día (a la semana, al mes o al año) usa para aliñar sus platos. En un segundo apartado deberá indicar cuántas veces al día (a la semana, al mes o al año) toma *guisos/cocidos/sofritos*, cuántas toma *fritos* y cuántas *rebozados*. Deberá siempre adaptar el tamaño de la ración consumida por el paciente. Indique también qué tipo de aceite o grasa es el que utiliza habitualmente el individuo para cada una de las cocciones.

PARA QUE LA PERSONA ENTREVISTADA ENTIENDA CÓMO CONTESTAR ESTE CUESTIONARIO SERÍA CONVENIENTE COMENZAR CON UNA FRASE COMO LA SIGUIENTE:

Yo le iré diciendo diferentes alimentos y usted me dirá con que frecuencia los toma: si no los toma NUNCA, o bien cada cuanto los toma, si cada DÍA (y el número de veces) o cada SEMANA (y el número de veces) o cada MES (y el número de veces) o cada AÑO. Si sólo los toma en determinadas épocas o circunstancias, también me lo debe indicar.

VISITA: ____ Fecha: ____/____/____ **INICIALES:** _____

ETIQUETA

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS*

©JM MARTÍN-MORENO y cols. 1997.

VISITA INICIAL

OTRAS VISITAS

Fecha de cumplimentación: ____/____/____

IDENTIFICACIÓN DEL PACIENTE

Iniciales paciente:

Centro:

Nº de Paciente:

1. ¿Ha cambiado su alimentación durante el último año? SÍ NO

*Versión actualizada del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos: Martín-Moreno JM, Boyle P, Gorgojo L, Maisonneuve P, Fernández-Rodríguez JC, Salvini S, Willet WC. Development and validation of a food frequency questionnaire in Spain. Int J Epidemiol 1993; 22: 512-519.

Modificado por Salas-Salvadó J y Megias-Rangil I, 2002.

VISITA: _____ Fecha: _____ / _____ / _____ **INICIALES:** _____

ETIQUETA

I - LÁCTEOS

ALIMENTOS - CANTIDADES		USO PROMEDIO ANUAL				
		Nunca	Año	Mes	Sem.	Día
1	Leche entera (1 taza, 200 cc).....					
2	Leche descremada (1 taza, 200 cc).....					
3	Leche semidescremada (1 taza, 200 cc).....					
4	Yoghurt (1, 125 g).....					
5	Yoghurt desnatado (1, 125 g).....					
6	Petit Suisse (1 unidad, 60 g)					
7	Queso en porciones o cremoso / para extender (1 porción, 20 g).....					
8	Queso blanco o fresco: tipo burgos, de cabra fresco (50 g) (Menos 30% MG/MS).....					
9	Otros quesos: curados o semicurados, emmental, de bola, camembert, Parmesano, roquefort (50 g).....					
10	Helados de leche (1 cucurucho o 1 corte).....					
11	Batidos de leche (1 taza, 200 cc).....					
12	Quesos descremados o bajos en grasa (25% MG/MS, 50 g).....					
13	Otros productos lácteos: Natillas, flan, cuajada (1 porción o ración, 135 g).....					
14	Leche tipo FLORA (1 taza, 200 cc).....					

VISITA: _____ Fecha: _____/_____/_____ **INICIALES:** _____

ETIQUETA

II - HUEVOS, CARNES Y PESCADOS

(Un plato o ración de 130 g, excepto cuando se indica)

USO PROMEDIO ANUAL

ALIMENTOS - CANTIDADES

Nunca Año Mes Sem. Día

		Nunca	Año	Mes	Sem.	Día
1	Huevos de gallina (uno, 60 g).....					
2	Pollo o pavo (1 ración o pieza).....					
3	Carnes de vaca o cordero: chuletas, espalda, pierna, carne para guisos (1 ración).....					
4	Carne de ternera: filete o bistec, costillas, espalda (1 ración).....					
5	Carne de cerdo: filete o lomo (1 ración).....					
6	Carne de cerdo: chuletas o costillas (1 ración).....					
7	Carnes de caza: conejo... (1 ración).....					
8	Jamón serrano, jamón york, paletilla (50 g).....					
9	Carnes procesadas: chorizo, salchichón, mortadela, sobrasada, morcilla (50 g).....					
10	Patés / foie-gras (25 g).....					
11	Hamburguesas, salchichas (1 pieza, 100 g).....					
12	Hígado / otras vísceras (riñones, sesos, corazón, molleja) (70 g).....					
13	Pescado blanco: pescadilla, merluza, besugo, bacalao (1 plato o ración).....					
14	Pescado azul: sardinas, atún, bonito, caballa, salmón (1 plato o ración).....					
15	Pescados salados-ahumados: bacalao, arenque, salmón (1 rac, 50 g seco).....					
16	Moluscos y crustáceos: almejas, mejillones, gambas, langostino, pulpo, calamares (1 ración, 50 g, peso neto).....					

VISITA: _____ Fecha: _____ / _____ / _____ **INICIALES:** _____

ETIQUETA

III - VERDURAS Y HORTALIZAS

(Un plato o ración de 130 g, excepto cuando se indica)		USO PROMEDIO ANUAL				
ALIMENTOS - CANTIDADES		Nunca	Año	Mes	Sem.	Día
1	Lechuga, endibias, escarola (1 ración o plato, 70 g).....					
2	Acelgas o espinacas					
3	Col, coliflor, o brécoles.....					
4	Tomate (1 unidad pequeña, 130 g).....					
5	Judías verdes.....					
6	Berenjenas, calabacines, calabaza					
7	Pepinos, zanahoria (1 ración, 50 g).....					
8	Pimiento (1 ración, 100 g).....					
9	Patatas asadas, cocidas o fritas (1 ración, 150 g).....					
10	Patatas fritas de bolsa (1 ración, 30 g).....					
11	Champiñones, setas o níscalos (1 ración de acompañamiento, 100 g).....					
12	Gazpacho andaluz (1 vaso, 200 cc).....					

IV - LEGUMBRES Y CEREALES

		USO PROMEDIO ANUAL				
ALIMENTOS - CANTIDADES		Nunca	Año	Mes	Sem.	Día
1	Lentejas, garbanzos, alubias o guisantes (1 plato, 100 g en seco).....					
2	Pan blanco (3 rebanadas, 60 g).....					
3	Pan negro / integral (3 rebanadas, 60 g).....					
4	Pan de molde (2 rebanadas, 40 g).....					
5	Cereales desayuno (30 g en seco).....					
6	Arroz blanco (75 g en seco).....					
7	Pasta: macarrones, espaguetis, etc. (75 g en seco).....					
8	Pizza (1 ración, 175 g).....					
9	Pasta para sopa (25 g en seco).....					

VISITA: ____ Fecha: ____ / ____ / ____ **INICIALES:** ____

ETIQUETA

V - ACEITES Y GRASAS

(Una cucharada sopera, excepto cuando se especifique)

USO PROMEDIO ANUAL

ALIMENTOS - CANTIDADES

Nunca Año Mes Sem. Día

1	Aceite de oliva.....					
2	Aceite de maíz.....					
3	Aceite de girasol.....					
4	Aceite de soja.....					
5	Mezcla de los anteriores, por favor, especifique:.....					
6	Margarina (1 tarrina individual, 10 g).....					
7	Margarina baja en grasa (1 tarrina individual, 10 g).....					
8	Margarina con fitoesteroles (1 tarrina individual, 10 g).....					
9	Mantequilla (1 tarrina individual, 10 g).....					
10	Manteca (1 porción de 10 g).....					
11	Nata o crema de leche (20 mL).....					
12	Cocciones: Guisos/cocidos/sofritos (15 g de aceite/Ración).....					
	Tipo de grasa/aceite:					
13	Cocciones: Fritos (10 g aceite/Ración).....					
	Tipo de grasa/aceite:					
14	Cocciones: Rebozados (18 g de aceite /Ración).....					
	Tipo de grasa/aceite:					

VISITA: _____ Fecha: _____/_____/_____ **INICIALES:** _____

ETIQUETA

VI - PRECOCINADOS O PREELABORADOS

ALIMENTOS - CANTIDADES		USO PROMEDIO ANUAL				
		Nunca	Año	Mes	Sem.	Día
1	Croquetas, buñuelos, empanadillas (cuatro unidades, 120 g) (1u = 30 g).....					
2	Palitos de merluza, pescado empanado (cuatro unidades palitos, 100 g).....					
3	Filetes de pollo empanados, Sanjacobo (una pieza, 75 g).....					
4	Sopas y cremas de sobre (1 plato o sobre, 200 g de sopa).....					

VII - FRUTAS Y ALIMENTOS RELACIONADOS

ALIMENTOS - CANTIDADES		USO PROMEDIO ANUAL				
		Nunca	Año	Mes	Sem.	Día
1	Naranja, pomelo (una), mandarina					
2	Plátano (uno).....					
3	Manzana, pera (una).....					
4	Melocotón, albaricoque o nectarina (una).....					
5	Fresas o fresas, cerezas (Ración de 200 g, 20-30 u).....					
6	Sandía ó melón (1 cala, 200 g).....					
7	Frutas en conserva - en almíbar o en su jugo - (2 unidades, 100 g).....					
8	Frutos secos: dátiles, higos secos, uvas o ciruelas pasas (50 g).....					
9	Otros frutos secos: cacahuete, castañas, avellana, almendra (50 g, peso neto)					
10	Aceitunas (5 unidades).....					
11	Kiwi (2 unidades).....					

VISITA: _____ Fecha: _____/_____/_____ **INICIALES:** _____

ETIQUETA

VIII - BOLLERÍA Y PASTELERÍA

ALIMENTOS - CANTIDADES		USO PROMEDIO ANUAL				
		Nunca	Año	Mes	Sem.	Día
1	Galletas (tipo maría), (4 unidades, 30 g).....					
2	Galletas con chocolate (4 unidades, 60 g).....					
3	Bollería: ensaimada, donuts, croissant, bollicao... (uno, 60 g).....					
4	Pasteles o pastelitos, surtido de pastelería (uno, 80 g)					
5	Churros, porras y similares (1 ración de 4 unidades, 100 g).....					
6	Chocolate: en polvo (Colacao, Nesquik - 1 cucharadita, 5 g).....					
7	Chocolate sólido, bombones (15 g, 3 unidades).....					
8	Pastas, mantecados, mazapán (2 unidades, 90 g).....					
9	Galletitas, galletas saladas de aperitivo (4 unidades, 30 g).....					

VISITA: _____ Fecha: _____/_____/_____ **INICIALES:** _____

ETIQUETA

IX - BEBIDAS

ALIMENTOS - CANTIDADES		USO PROMEDIO ANUAL				
		Nunca	Año	Mes	Sem.	Día
1	Bebidas carbonatadas tipo Coca-cola (1 bot., 200 cc)					
2	Bebidas no carbonatadas - refrescos sin burbujas (1 bot., 200 cc) (Aquarius, Trinaranjus).....					
3	Bebidas bajas en calorías (1 bot., 200 cc) (Coca-Cola <i>light</i>).....					
4	Zumos naturales de frutas (1 vaso, 200 cc).....					
5	Zumos de frutas en botella o enlatados (200 cc).....					
6	Café descafeinado (1 taza, 50 cc).....					
7	Café (1 taza, 50 cc).....					
8	Cerveza (1 mediana, 250 cc).....					
9	Licores o anisetes (1 copa, 50 cc).....					
10	Destilados: whisky, ginebra, coñac ... (1 copa, 50 cc).....					
11	Vino dulce (1 copa, 50 cc).....					
12	Vino rosado o tinto (1 vaso, 100 cc).....					
13	Vino blanco (1 vaso, 100 cc).....					
14	Cerveza sin alcohol (1 mediana, 250 cc).....					

VISITA: ____ Fecha: ____/____/____ **INICIALES:** ____

ETIQUETA

X - MISCELÁNEOS

ALIMENTOS - CANTIDADES		USO PROMEDIO ANUAL				
		Nunca	Año	Mes	Sem.	Día
1	Mayonesa (1 cucharada sopera, 30 g).....					
2	Mayonesa ligera (1 cucharada sopera, 30 g).....					
3	Salsa de tomate o ketchup (1 cucharada sopera, 20 g)					
4	Mostaza (1 cucharadita de postre, 10 g)					
5	Sal (una pizca).....					
6	Azúcar (1 cucharadita, 5 g).....					
7	Miel (1 cucharadita, 10 g).....					
8	Mermeladas o confituras (1 cucharadita, 10 g).....					
9	Picante (tabasco...) (Media cucharadita).....					

XI - VITAMINAS

Durante el año pasado, ¿ha tomado vitaminas o minerales? Sí NO

Ponga la marca de las vitaminas y/o minerales que usted toma habitualmente y cantidad al día (si es posible):

