

Encuesta de Alimentación NutriQuid-Gest



- En este cuadernillo hay 3 hojas deberá completar describiendo la cantidad de alimentos que usted come durante 3 días: **MARTES, JUEVES y SÁBADO**.
- Cada hoja representa a un día.
- Agradecemos su valiosa participación.

Instrucciones para completarla

Por favor, coloque la información personal solicitada al comienzo de la página.

Es importante que complete cuidadosamente cada renglón, pues si queda información sin completar la encuesta se descartará.

En la **primera columna** (del lado izquierdo) encontrará el listado de alimentos.

En la **segunda columna**, si hay opciones, deberá encerrar en un círculo la que Ud. elija (por ejemplo: "común/light").

En la **tercera columna** figura el tamaño de la porción de referencia. Preste especial atención porque esta información la usará luego para completar la cuarta columna. En el caso de las carnes, de los cereales y las pastas, la porción de referencia es la que muestra el dibujo. En la **cuarta columna** debe anotar la cantidad total de porciones que comió de cada alimento durante todo el día. Por ejemplo: si comió 2 caramelos a la mañana y 3 a la tarde, súmelos y anote "5". Si comió ½ mignón de pan anote "1/2". Si la medida que figura no coincide con la consumida, calcúlela; por ejemplo: si tomó un vaso de 300cc de gaseosa, anote "1 ½". Si no comió el alimento descrito en ese renglón, anote "0".

En la siguiente tabla encontrará estos ejemplos:

Alimentos	Tipo	Una porción es igual a	Porciones por día
Caramelos		1 unidad	5
Pan de panadería	<u>Común</u> /sin sal	1 mignón (50g)	½
Queso blanco	común/light	1 cucharadita	0
Gaseosas, jugos , gelatina	<u>común</u> /light	1 vaso de 200cc	1 ½

En el caso de la sal agregada a sus comidas, estime su consumo en cucharaditas .

No se olvide de anotar las cantidades utilizadas de aceite y aderezos para condimentar y en las preparaciones (en pastas, papa, salsas, ensaladas y otras).

Ante cualquier duda, consulte a la persona que lo contactó para realizar la encuesta.