







Nombre y apellido:.....DNI:.....Fecha:/...../.....

Domicilio: Teléfono: E-mail:

Alimentos	Tipo (encerrar en un círculo)	Una porción es igual a	Porciones/día (0, 1/2, 1, 2....)
Pan	común / Integral/ sin sal	1 mignon (50 g)	
Pan de molde	lactal/ con salvado/ sin sal	1 rodaja tipo lactal	
Bizcochito de grasa, tortas fritas		1 unidad	
Chipá		1 unidad	
Galletitas dulces	simples/rellenas	1 unidad	
Otras galletitas, galletas de arroz	comunes/sin sal	1 unidad	
Medialunas, facturas, torta, bizcochuelo	rellenas/sin rellenar	1 unidad/1 porción	
Barrita de cereal, turrón		1 unidad	
1		1 cucharadita	
Dulce de leche		1 cucharada sopera	
Azúcar (sume la que agrega al mate, té, café...)		1 cucharadita	
Leche, yogurt	entera / descremada	1 taza (200 cc)	
Flan o postre de leche	común / light	1 computera (150 g)	
Queso untable	común/light	1 cucharadita	
Quesos mantecoso, de máquina y similares	común / light	1 feta (30 g)	
Queso rallado o para rallar	común / light	1 cucharada sopera	
Huevo		1 unidad	
Bola de lomo, nalga, mondongo, peceto, lomo, picada especial		Porción del tamaño de la mano ó 150 g 	
Hígado, riñón, corazón			
Milanesa			
Carne picada común y otras carnes	sin hueso / con hueso		
Pollo	con piel / sin piel		
Cerdo o cordero			
Pescado fresco	de mar / de río		
Pescado enlatado: atún, sardina, caballa, jurel	al agua / en aceite	1 lata chica (120 g)	
Salchichas		1 unidad	
Chorizo, morcilla		1 unidad	
Jamón cocido, paleta		1 feta (20 g)	
Jamón crudo		1 feta (15 g)	
Mortadela, salchichón, salame, bondiola, salamín		20g: 1 feta / 2 rodajas de salamin	
Picadillo de carne, paté de foie		1 cucharada sopera	
Papa, batata		1 taza o 1 mediana	
Papas fritas bastón		1 taza	

Antes de continuar, por favor revise si completó las opciones de la segunda columna y el número de porciones consumidas en la cuarta columna.

Alimentos	Tipo (encerrar en un círculo)	Una porción es igual a	Porciones/día (0, 1/2, 1, 2, ...)
Verduras de hoja verde	crudas/ cocidas	1 taza	
Verduras de color	crudas/ cocidas	1 taza	
Pizza	muzzarela/ especial	1 porción	
Tarta	jamón y queso / verdura/otra	1 porción	
Empanada	carne o pollo/ jamón y queso/ verdura	1 unidad	
Lentejas, arvejas partidas, garbanzos, choclo	enlatados/frescos o secos	1 taza, cocidos	
Arroz, polenta, fideos, avena arrollada	comunes/ integrales	 1 plato	
Ravioles, otras pastas rellenas			
Crema de leche		1 cucharada sopera	
Manteca, grasa de cerdo o vaca		1 cucharadita	
Margarina		1 cucharadita	
Mayonesa o salsa golf	común / light	1 cucharada sopera	
Salsas de tomate comerciales Pomarola, Portuguesa		1 cucharada sopera	
Mostaza, ketchup, salsa de soja		1 cucharada sopera	
Sopa en sobres ("quick")	común /light	1 sobre	
Caldo comercial (calditos)		1/2 cubito o 1 cucharadita	
Aceitunas		1 unidad	
Frutas cítricas		1 unidad o una taza	
Otras frutas	frescas/ enlatadas	1 unidad o una taza	
Almendra, nuez, maní sin sal, palta, otras		1 cucharada sopera	
Papitas, chizitos, palitos salados, mani salado		1 puñado (30 g)	
Caramelos	común/ light	1 unidad	
Helado	de crema/de agua	una bocha (100 g)	
Alfajor, chocolate		1 unidad o 1 barra	
Agua/ infusiones/ mate/ café		1 vaso (200 cc)	
Gaseosas, jugos , gelatina	común / light	1 vaso (200 cc)	
Vino		1 copa (150 cc)	
Cerveza, aperitivos		1 vaso (200 cc)	
Licor		1 medida (30 cc)	
Tableta de hierro (sulfato ferroso)		1 tableta	
Tableta de ácido fólico		1 tableta	
¿Cuánto aceite consumió hoy con sus comidas?	oliva/ girasol u otro	1 cucharada sopera	
¿Qué tipo de sal usó?	ninguna/ sal común/ sal con menos sodio/ sal dietética de potasio		
¿Qué cantidad de sal añadió hoy a su comida?	más de una cucharadit  1  1/2  1/4  ada		

Antes de dar por finalizada la encuesta, repase cuidadosamente si no olvidó registrar algún alimento (cuarta columna) y si realizó la actividad de la segunda columna.