



Alimento	Cantidad consumida por vez	Más de 3x / día	2 a 3x / día	1x / día	5 a 6x / sem	2 a 4x / sem	1x / sem	1 a 3x / mes	Nunca o Casi Nunca
<i>Frutas</i>									
Banana	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manzana/pera	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piña	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Rodaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papaya/Papaya Hawaiana	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Rodaja/0,5 unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melón/Sandía	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Rodaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas Cítricas, (naranja, mandarina)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas pequeñas (frutillas, uvas, uvillas)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durazno	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aguacate	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Verduras y legumbres</i>									
Lechuga	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Hoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomate	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebolla	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pimiento	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zanahoria	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rábanos	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choclo	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocho	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brocolis/Coliflor	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pepinillo	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alverjas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remolacha	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vainitas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Arroz, tubérculos, verde y maduro</i>									
Arroz blanco	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papas cocinadas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papas Fritas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Porción media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimento	Cantidad consumida por vez	Más de 3x / día	2 a 3x / día	1x / día	5 a 6x / sem	2 a 4x / sem	1x / sem	1 a 3x / mes	Nunca o Casi Nunca
<i>Arroz, tubérculos, verde y maduro</i>									
Plátano Verde frito (chifles,patacones)	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yuca	<input type="text"/> , <input type="text"/> Pedazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maduro Frito	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maduro Cocinado	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Leguminosas y huevos</i>									
Menestra de Frejol	<input type="text"/> , <input type="text"/> Cucharón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menestra de Lentejas	<input type="text"/> , <input type="text"/> Cucharón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevo cocinado	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevo Frito	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevo revuelto	<input type="text"/> , <input type="text"/> Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Carnes y mariscos</i>									
Carne de Res Frita	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de Res Asada o a la plancha	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de Res al Jugo/carne molida	<input type="text"/> , <input type="text"/> Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo frito Presa	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pechuga	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo Asado o a la plancha Presa	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pechuga	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo al Jugo Presa	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pechuga	<input type="text"/> , <input type="text"/> Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de cerdo-Chuleta/ lomo	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritada/hornado	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad/Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hígado	<input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado Asado	<input type="text"/> , <input type="text"/> Filete/unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado Frito	<input type="text"/> , <input type="text"/> Filete/unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimento	Cantidad consumida por vez	Más de 3x / día	2 a 3x / día	1x / día	5 a 6x / sem	2 a 4x / sem	1x / sem	1 a 3x / mes	Nunca o Casi Nunca	
<i>Carnes y mariscos</i>										
Jamón, Mortadela	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Rodaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Salchicha	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Atún enlatado	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Lata pequeña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sardina enlatada	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Lata pequeña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Camarón cocinado-Ceviche	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Sopas</i>										
Locro de papas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Caldo de Gallina/Sopa de Pollo	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sopa a base de legumbres con carne	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sopa a base de legumbres	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sopa de menestrón o de lentejas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sopa de Quinoa	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sopa de Avena	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sopa de Fideo con queso	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cremas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Panes, Cereales y Harinas</i>										
Fideos	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Plato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lasaña	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Porción media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tortilla de Maíz o de trigo	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pan rodajas Blanco	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Integral	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pan de tienda	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pan de Agua	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Palanqueta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pan Dulce	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cereal de Desayuno	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Avena/Granola	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Galletas integrales	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Galletas saladas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Galletas dulces con sin relleno	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Alimento	Cantidad consumida por vez	Más de 3x / día	2 a 3x / día	1x / día	5 a 6x / sem	2 a 4x / sem	1x / sem	1 a 3x / mes	Nunca o Casi Nunca
<i>Bebidas</i>									
Jugos Naturales	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Vaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugos industrializados	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Vaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas gaseosas normal	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Vaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Vaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aguas aromáticas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avena bebible	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Vaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Té helado	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Vaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cerveza	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Vaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vino	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Copa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras bebidas alcohólicas (vodka,ron, whiskey,caña)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Vaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Dulces y Postres</i>									
Pastel simple o chocolate simple	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Pedazo mediano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tortas con relleno	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Pedazo mediano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helado de crema	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Bola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helado de Agua	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocolate en barra	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Varios</i>									
Azúcar	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cucharita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café en polvo	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cucharita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocolate en polvo	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cucharita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mayonesa	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cucharita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Canguil	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Puñado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tostado/ Chulpi	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Puñado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mote	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Cuchara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habas cocinadas	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snacks de paquete	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Paquete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburguesa	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Pedazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empanada de queso o carne	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> Unidad media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿ Con qué frecuencia usted acostumbra comer frutas, sin incluir jugos de fruta?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Más de 3 x/día | <input type="checkbox"/> 2 a 4 x/sem        |
| <input type="checkbox"/> 2 a 3 x/día    | <input type="checkbox"/> 1 x/sem            |
| <input type="checkbox"/> 1 x/día        | <input type="checkbox"/> 1 a 3 x /mes       |
| <input type="checkbox"/> 5 a 6 x/sem    | <input type="checkbox"/> Nunca o Casi Nunca |

¿ Con qué frecuencia usted acostumbra comer verduras y legumbres crudas o cocinadas?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Más de 3 x/día | <input type="checkbox"/> 2 a 4 x/sem        |
| <input type="checkbox"/> 2 a 3 x/día    | <input type="checkbox"/> 1 x/sem            |
| <input type="checkbox"/> 1 x/día        | <input type="checkbox"/> 1 a 3 x /mes       |
| <input type="checkbox"/> 5 a 6 x/sem    | <input type="checkbox"/> Nunca o Casi Nunca |

¿ Con qué frecuencia usted acostumbra a tomar sopa?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Más de 3 x/día | <input type="checkbox"/> 2 a 4 x/sem        |
| <input type="checkbox"/> 2 a 3 x/día    | <input type="checkbox"/> 1 x/sem            |
| <input type="checkbox"/> 1 x/día        | <input type="checkbox"/> 1 a 3 x /mes       |
| <input type="checkbox"/> 5 a 6 x/sem    | <input type="checkbox"/> Nunca o Casi Nunca |

¿ Qué tipo de aceite utiliza en casa?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aceite de Girasol | <input type="checkbox"/> Aceite de Palma |
| <input type="checkbox"/> Aceite de Maiz    | <input type="checkbox"/> Manteca         |
| <input type="checkbox"/> Aceite de Soja    | <input type="checkbox"/> No usa          |
| <input type="checkbox"/> Aceite de Canola  | <input type="checkbox"/> No sabe         |
| <input type="checkbox"/> Aceite de Oliva   |  |

¿ Cuando usted come carne de res, de cerdo acostumbra a retirar la grasa Visible?

- Nunca/ Raramente     Algunas veces     Siempre     No come carne     No sabe

¿ Cuando usted come carne de pollo u outro tipo de ave acostumbra a retirar la piel?

- Nunca/ Raramente     Algunas veces     Siempre     No come carne     No sabe

¿ Con qué tipo de azúcar usted acostumbra a endulzar sus bebidas o alimentos?

- Azúcar de mesa
- Edulcorante
- No endulza
- No sabe
- Otro 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--