

## **N2. CHILD'S FOOD DIARY, DAY 1 AND DAY 2 (SPANISH)**

**This page has been left blank for double-sided copying.**



Número de Control de OMB: 0584-XXXX

Fecha de Vencimiento: XX/XX/XXXX

## ESTUDIO DE NUTRICIÓN Y COSTO DE COMIDAS ESCOLARES

### Diario de Comidas del Niño(a)



Nombre del Niño(a): \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_

Fecha y Hora de la Entrevista: \_\_\_\_\_

Ubicación: \_\_\_\_\_

Según la Ley de Simplificación de Trámites Administrativos del 1995, ninguna persona está obligada a responder a una recopilación de información a menos que tenga a la vista un número de control vigente de OMB. El número de control vigente para esta recopilación de información es 0584-XXXX. Se estima que el tiempo promedio necesario para completar recopilación de información es de 10 minutos por respuesta, incluyendo el tiempo para revisar las instrucciones, buscar en fuentes de datos existentes, recaudar los datos necesarios y completar y revisar la recopilación de información.

Como parte del Estudio de Nutrición y Costo de Comidas Escolares, estaremos entrevistándole a usted y a su hijo(a) juntos para aprender más sobre lo que los niños comen tanto dentro como fuera de la escuela. Completar este diario de comidas antes de la entrevista ayudará a que la entrevista sea más rápida. **Por favor traiga este diario con usted a la entrevista. Su cita para la entrevista está escrita en la portada.**

## Instrucciones

Por favor escriba todo lo que su hijo(a) come y bebe el [DAY/DATE] de medianoche a medianoche. Empiece en la página siguiente, después de “Ejemplo.” Para cada comida y bebida que su hijo(a) comió o tomó, anote la **hora** (al cuarto de hora más cercano) y **el nombre y descripción** de la comida, usando las sugerencias escritas debajo. Después, por favor marque **dónde** comió su hijo(a) la comida.

- **Escriba una comida o bebida por línea.** Incluya cualquier comida de la que su hijo(a) come por lo menos un bocado o un sorbo, incluyendo agua.
- **Incluya las marcas si las conoce.** Para la comida que comió en restaurantes, escriba el nombre del restaurante. Por ejemplo. ¿era la comida de McDonald’s, Denny’s, Applebee’s, o Red Robin?
- **Incluya adiciones a la comida.** Por ejemplo, ¿había mantequilla o mermelada en el pan tostado, azúcar en el cereal, ketchup en las papas fritas, mayonesa en el sandwich, o salsa en un burrito?
- **Recuerde preguntar a su hijo(a) sobre las comidas que comió fuera del hogar.** Escriba esas comidas en el diario de comidas.
- **No es necesario anotar las cantidades de cada comida y bebida.** Las cantidades serán discutidas con su hijo(a) y usted juntos.

## Sugerencias para las descripciones de comidas y bebidas

### Bebidas

#### Leche

- ¿Blanca, achocolatada, o de otro sabor?
- ¿Entera, 2%, 1%, o descremada (sin grasa)?

#### Jugo

- Tipo: naranja, manzana, uva, etc.
- ¿100% jugo o bebida de jugo?
- ¿Con calcio añadido u otras vitaminas o minerales?

#### Agua

- ¿Del grifo o embotellada?
- ¿Endulzada o con sabor?

#### Soda/agua con vitamina/bebidas deportivas

- Marca, sabor
- ¿Regular o dietética?

### Carnes, aves, pescado y productos lácteos

#### Carnes

- Tipo: res, cerdo, cordero, etc.
- Corte: carne molida, costillas, chuletas, bistec

#### Pollo o pavo

- Trozo: pechuga, alas, muslo, pata, o carne blanca u oscura
- ¿Pedacitos, tiras o hamburguesa?

#### Pescado o mariscos

- Tipo: atún, bagre, camarones, merluza, etc.
- ¿Congelado, fresco, o enlatado (en agua o en aceite)?

#### Queso

- Tipo: cheddar, americano, mozzarella, suizo, de hebra, etc.
- ¿Regular o de baja grasa?

#### Huevos

- Tipo: revueltos, fritos, hervidos

### Frutas y vegetales

#### Frutas

- Tipo: naranja, durazno, banana, pasas de uva, etc.
- ¿Fresca, enlatada (en jarabe, agua o jugo), congelada o fruta seca?

#### Vegetales

- Tipo: maíz, brócoli, frijoles refritos, papas fritas, guisantes, etc.
- ¿Fresca, enlatada o congelada?

### Panes, panecillos, tortillas, cereal, arroz y pasta

- Pan: rebanado, en rollo, bagel, bizcocho, blanco, de harina integral, de queso, etc.

- Panecillos: de maíz, arándano, chocolate chip, etc.

- Tortillas: de harina, de maíz, de harina integral, suaves, duras, fritas, etc.

- Cereal: nombre y marca

- Arroz: ¿blanco, integral, mezcla de conveniencia?

- Pasta/fideos: ¿regular o de grano integral?

### Meriendas, golosinas y postres

#### Chips, galletitas, o palomitas de maíz

- Marca, sabor
- Tipo: papitas, tortilla, de queso, chicarrón, saladas, etc.

- ¿Regular, horneadas, o al aire?

#### Golosinas o postres al horno

- Tipo: Caramelos, galletas, tortas, donuts, tartas, pasteles, etc.

- Tipo: golosinas de chocolate, galleta de avena, torta amarilla, donut glaseado, pastel de manzana, pastel de tostadora, etc.

#### Yogur, Helado o yogur helado

- Marca, sabor

### **Sándwiches, pizza, burritos, y otros platos mixtos**

Tipo de sandwich: de queso a la parrilla, mantequilla de maní y mermelada, etc.

Tipo de burrito/taco: carne, frijoles, pollo, vegetales, etc.

Tipo de pizza: queso, salchicha, vegetales, etc.

Nombre del plato/receta e ingredientes principales: fideos con queso, chili con carne y frijoles, pollo sofrito con arroz, etc.

¿Regular, de baja grasa o bajo azúcar?

### **Ensaladas y aderezo de ensaladas**

Tipo: verde, de pasta, de atún, de pollo, de col, de frijoles, etc.

Aderezo de ensalada: ¿Ranch, francés, italiano, etc., regular, liviano (de bajas calorías), o de baja grasa?

### **Untas y grasas**

Mantequilla: regular, batida, mezcla de mantequilla y margarina

Margarina: en barra, pote, spray, regular, de dieta, sin grasa

Mayonesa: ¿verdadera, tipo Miracle Whip, regular, o baja grasa?



