

E.1d Child Food Diary Non-Child Care Day (Spanish)

LOGOTIPO

N.º de control de la OMB: 0584-XXXX
Fecha de vencimiento de la aprobación de la
OMB: XX/XX/XXXX

N.º de aprobación de la Junta de Revisión Institucional (IRB) de Abt: 0804

Estudio de nutrición y actividad en entornos de cuidado infantil

Diario de alimentos del niño—Día en que su hijo no asiste al centro de cuidado infantil

Identificación del encuestado

Nombre del encuestado

Otro nombre/información de contacto

COMENZAR a anotar los alimentos el: ____ / ____ / 2016 a las ____ : ____ a. m./ p. m.
Mes Día Hora (marque uno)

DEJAR de anotar los alimentos el: ____ / ____ / 2016 a las ____ : ____ a. m./ p. m.
Mes Día Hora (marque uno)

De acuerdo con la Ley de Reducción de Trámites de 1995, una agencia no debe realizar o patrocinar, y una persona no está obligada a responder, una recopilación de información a menos que esta tenga un número de control válido de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB). El número de control válido de la OMB para esta recopilación de información es 0584-XXXX. El tiempo que se necesita para completar esta recopilación de información se estima en un promedio de 40 minutos por respuesta, incluido el tiempo de revisión de instrucciones, búsqueda de fuentes de datos existentes, recopilación y mantenimiento de los datos necesarios, y finalización y revisión de la recopilación de información.

Gracias por acceder a participar en el Estudio de nutrición y actividad en entornos de cuidado infantil. Como le explicamos cuando se inscribió en el estudio, se pide a los padres que llenen este Diario de alimentos del niño.

Acerca de este diario: Tomará aproximadamente 40 minutos llenar el Diario de alimentos del niño. El Diario de alimentos del niño reunirá información sobre todo lo que su hijo comió y bebió durante el periodo indicado en la primera página de este diario. Esto incluirá detalles de la preparación de los alimentos y los tamaños de las porciones de todos los alimentos y las bebidas.

Cada dato que incluya en el diario de alimentos se mantendrá privado y se utilizará con fines de investigación conforme a las leyes estatales y federales. No incluiremos su nombre ni el nombre de su hijo en ninguno de nuestros informes; informaremos resultados generales para todos los niños y los padres que participen del estudio.

Preguntas. Si tiene alguna pregunta sobre el estudio, llame a nuestro número gratuito del estudio al 1- 844-808-4777 o envíenos un correo electrónico a SNACS@abtassoc.com. Con gusto responderemos sus dudas y le ayudaremos de la forma que podamos. Para preguntas o inquietudes sobre sus derechos como participante de una investigación, comuníquese de manera gratuita con Teresa Doksum de la Junta de Revisión Institucional de Abt Associates al 877-520-6835.

Gracias por participar del Estudio de nutrición y actividad en entornos de cuidado infantil (SNACS).

Diario de alimentos para el día en que su hijo **NO** asiste al centro de cuidado infantil

Escriba TODO lo que su hijo coma y beba el _____, comenzando por el momento en que se despierta, hasta el momento en que se va a dormir. Consulte la portada de este cuaderno para saber el día y la fecha en que debe comenzar y dejar de anotar los datos.

Incluya todas las comidas, meriendas, probaditas, bocados de comida y todas las bebidas, incluyendo el agua. Lleve este cuaderno con usted y anote los datos inmediatamente después de cada comida y cada merienda. **Si su hijo estará bajo el cuidado de otra persona durante este día, pídale que anote los alimentos y las bebidas que su hijo consuma para que usted pueda anotarlos en este cuaderno.** No hay respuestas correctas o incorrectas; solo queremos saber qué comió su hijo. No incluya comidas que su hijo deje en el plato; solo queremos saber lo que comió. Escriba solo un alimento por línea. Escriba con claridad y anote toda la información sobre alimentos y comidas que pueda. **Gracias por ayudarnos en este importante proyecto.**

Incluimos calculadoras de porciones e imágenes al final de este cuaderno. Úselos para ayudarse a calcular el tamaño de las porciones de lo que haya comido O puede usar utensilios de medida comunes que tenga en la cocina (cucharas/tazas de medir, básculas de alimentos). También incluimos ejemplos de las formas correctas de anotar comidas y platillos combinados en el lado opuesto de cada pestaña de comida.

Al anotar cada alimento y bebida en la forma, recuerde lo siguiente:

- ¿Anotó la marca del alimento (si se compró en una tienda)?
- ¿Incluyó detalles del tipo de alimento? (por ejemplo: bajo en grasa, de grano integral, reducido de sal)
- ¿Incluyó los condimentos que se le agregaron al alimento? (por ejemplo: ketchup a un sándwich, *gravy* a la carne, leche al cereal, mantequilla o margarina al pan)
- ¿Usó números y medidas apropiados? (por ejemplo: barras de dulce tamaño *fun-size*, bolsa de papas fritas de 1 onza [28 g], 1/2 taza de leche)
- ¿Anotó cómo se preparó la comida? (por ejemplo: pollo al horno, brócoli crudo, *nuggets* de pollo empanizados y fritos)
- ¿Describió platillos combinados? (por ejemplo: guisados, sopas, ensaladas).

PÁGINA EN BLANCO

COMIDA O MERIENDA N.º 1

Use las calculadoras de porciones y las imágenes al final de este cuaderno para ayudarse a calcular las cantidades ingeridas.

Instrucciones y ejemplos de la manera correcta de anotar una comida y un platillo combinado:

Al anotar cada alimento y bebida en la forma, recuerde lo siguiente:

- ¿Anotó la marca del alimento (si se compró en una tienda)?
- ¿Incluyó detalles del tipo de alimento? (por ejemplo: bajo en grasa, de grano integral, reducido de sal)
- ¿Incluyó los condimentos que se le agregaron al alimento? (por ejemplo: ketchup a un sándwich, *gravy* a la carne, leche al cereal, mantequilla o margarina al pan)
- ¿Usó números y medidas apropiados? (por ejemplo: barras de dulce tamaño *fun-size*, bolsa de papas fritas de 1 onza [28 g], 1/2 taza de leche)
- ¿Anotó cómo se preparó la comida? (por ejemplo: pollo al horno, brócoli crudo, *nuggets* de pollo empanizados y fritos)
- ¿Describió platillos combinados? (por ejemplo: guisados, sopas, ensaladas).

EJEMPLO DE COMIDA O MERIENDA:

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input checked="" type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input checked="" type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<p style="text-align: center;">06 : 30</p> (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input checked="" type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la <u>marca</u> ? ¿Cómo se <u>preparó</u> ? ¿De qué <u>sabor</u> o tipo era? ¿ <u>Agregó</u> algo al alimento?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)
Guisado de pasta	Ver los detalles de los platillos combinados abajo	1 taza
Pan de ajo	Pan tostado texano con ajo congelado Pepperidge Farm	1 pan tostado (1 x 2 pulgadas [2.54 x 5 cm] , 1/2 pulgada de grueso [1.27 cm])
Brócoli	Al vapor con mantequilla y sal	1/4 de taza
Leche	Sola, 2% de contenido de grasa	1/2 taza
Pan dulce	Panecillo de chocolate rellena de crema Little Debbie	1/4 del panecillo

Esto es correcto porque da muchos detalles y sabemos exactamente cuánto comió su hijo.

EJEMPLO DE PLATILLO COMBINADO:

¿Cuál es el nombre del platillo que indicó arriba? (use el mismo nombre que escribió en la comida de arriba)

_____ guisado de pasta _____

¿Qué alimentos contiene este platillo?

_____ Pasta de codos de harina blanca _____

_____ Carne molida 85% con contenido de grasa _____

Queso mozzarella, parcialmente
descremado

Pimientos verdes, frescos

Tomates enlatados cortados en cubos

Ejemplo

Comida o Merienda N.º 1

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<p style="text-align: center;">____ : ____</p> <p style="text-align: center;">(seleccione una opción)</p> <input type="checkbox"/> a. m. <input type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la marca? ¿Cómo se preparó? ¿Qué sabor tenía o de qué tipo era?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)

Si anotó platillos combinados en las comidas ingeridas arriba, indíquenos más sobre ellos en los espacios a continuación. Mientras más información pueda darnos, mejor, pero no necesita escribir la receta. Puede incluir más de un platillo combinado.

1. ¿Cuál es el nombre del platillo combinado que indicó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

2. ¿Cuál es el nombre del platillo que anotó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

Pase a la página siguiente o vaya a la página color rosa al final si no hay más comidas ni meriendas.

PÁGINA EN BLANCO

COMIDA O MERIENDA N.º 2

Use las calculadoras de porciones y las imágenes al final de este cuaderno para ayudarse a calcular las cantidades ingeridas.

Instrucciones y ejemplos de la manera correcta de anotar una comida y un platillo combinado:

Al anotar cada alimento y bebida en la forma, recuerde lo siguiente:

- ¿Anotó la marca del alimento (si se compró en una tienda)?
- ¿Incluyó detalles del tipo de alimento? (por ejemplo: bajo en grasa, de grano integral, reducido de sal)
- ¿Incluyó los condimentos que se le agregaron al alimento? (por ejemplo: kétchup a un sándwich, *gravy* a la carne, leche al cereal, mantequilla o margarina al pan)
- ¿Usó números y medidas apropiados? (por ejemplo: barras de dulce tamaño *fun-size*, bolsa de papas fritas de 1 onza [28 g], 1/2 taza de leche)
- ¿Anotó cómo se preparó la comida? (por ejemplo: pollo al horno, brócoli crudo, *nuggets* de pollo empanizados y fritos)
- ¿Describió platillos combinados? (por ejemplo: guisados, sopas, ensaladas).

EJEMPLO DE COMIDA O MERIENDA:

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input checked="" type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input checked="" type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<p style="text-align: center;">06 : 30</p> (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input checked="" type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la <u>marca</u> ? ¿Cómo se <u>preparó</u> ? ¿De qué <u>sabor</u> o tipo era? ¿ <u>Agregó</u> algo al alimento?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)
Guisado de pasta	Ver los detalles de los platillos combinados abajo	1 taza
Pan de ajo	Pan tostado texano con ajo congelado Pepperidge Farm	1 pan tostado (1 x 2 pulgadas [2.54 x 5 cm] , 1/2 pulgada de grueso [1.27 cm])
Brócoli	Al vapor con mantequilla y sal	1/4 de taza
Leche	Sola, 2% de contenido de grasa	1/2 taza
Pan dulce	Panecillo de chocolate rellena de crema Little Debbie	1/4 del panecillo

Esto es correcto porque da muchos detalles y sabemos exactamente cuánto comió su hijo.

EJEMPLO DE PLATILLO COMBINADO:

¿Cuál es el nombre del platillo que indicó arriba? (use el mismo nombre que escribió en la comida de arriba)

_____ guisado de pasta _____

¿Qué alimentos contiene este platillo?

_____ Pasta de codos de harina blanca _____

_____ Carne molida 85% con contenido de grasa _____

Queso mozzarella, parcialmente
descremado

Pimientos verdes, frescos

Tomates enlatados cortados en cubos

Ejemplo

Comida o merienda N.º 2

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	____ : ____ (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la marca? ¿Cómo se preparó? ¿De qué sabor o tipo era?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)

Si anotó platillos combinados en las comidas ingeridas arriba, indíquenos más sobre ellos en los espacios a continuación. Mientras más información pueda darnos, mejor, pero no necesita escribir la receta. Puede incluir más de un platillo combinado.

1. ¿Cuál es el nombre del platillo combinado que indicó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

2. ¿Cuál es el nombre del platillo que anotó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

Pase a la página siguiente o vaya a la página color rosa al final si no hay más comidas ni meriendas.

PÁGINA EN BLANCO

COMIDA O MERIENDA N.º 3

Use las calculadoras de porciones y las imágenes al final de este cuaderno para ayudarse a calcular las cantidades ingeridas.

Instrucciones y ejemplos de la manera correcta de anotar una comida y un platillo combinado:

Al anotar cada alimento y bebida en la forma, recuerde lo siguiente:

- ¿Anotó la marca del alimento (si se compró en una tienda)?
- ¿Incluyó detalles del tipo de alimento? (por ejemplo: bajo en grasa, de grano integral, reducido de sal)
- ¿Incluyó los condimentos que se le agregaron al alimento? (por ejemplo: ketchup a un sándwich, *gravy* a la carne, leche al cereal, mantequilla o margarina al pan)
- ¿Usó números y medidas apropiados? (por ejemplo: barras de dulce tamaño *fun-size*, bolsa de papas fritas de 1 onza [28 g], 1/2 taza de leche)
- ¿Anotó cómo se preparó la comida? (por ejemplo: pollo al horno, brócoli crudo, *nuggets* de pollo empanizados y fritos)
- ¿Describió platillos combinados? (por ejemplo: guisados, sopas, ensaladas).

EJEMPLO DE COMIDA O MERIENDA:

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input checked="" type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input checked="" type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <div style="text-align: center;">06 : 30</div> (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input checked="" type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la <u>marca</u> ? ¿Cómo se <u>preparó</u> ? ¿De qué <u>sabor</u> o tipo era? ¿ <u>Agregó</u> algo al alimento?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)
Guisado de pasta	Ver los detalles de los platillos combinados abajo	1 taza
Pan de ajo	Pan tostado texano con ajo congelado Pepperidge Farm	1 pan tostado (1 x 2 pulgadas [2.54 x 5 cm] , 1/2 pulgada de grueso [1.27 cm])
Brócoli	Al vapor con mantequilla y sal	1/4 de taza
Leche	Sola, 2% de contenido de grasa	1/2 taza
Pan dulce	Panecillo de chocolate rellena de crema Little Debbie	1/4 del panecillo

Esto es correcto porque da muchos detalles y sabemos exactamente cuánto comió su hijo.

EJEMPLO DE PLATILLO COMBINADO:

¿Cuál es el nombre del platillo que indicó arriba? (use el mismo nombre que escribió en la comida de arriba)

_____ guisado de pasta _____

¿Qué alimentos contiene este platillo?

_____ Pasta de codos de harina blanca _____

_____ Carne molida 85% con contenido de _____
grasa

Queso mozzarella, parcialmente
descremado

Pimientos verdes, frescos

Tomates enlatados cortados en cubos

Ejemplo

Comida o merienda N.º 3

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	____ : ____ (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la marca? ¿Cómo se preparó? ¿De qué sabor o tipo era?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)

Si anotó platillos combinados en las comidas ingeridas arriba, indíquenos más sobre ellos en los espacios a continuación. Mientras más información pueda darnos, mejor, pero no necesita escribir la receta. Puede incluir más de un platillo combinado.

1. ¿Cuál es el nombre del platillo combinado que indicó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

2. ¿Cuál es el nombre del platillo que anotó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

Pase a la página siguiente o vaya a la página color rosa al final si no hay más comidas ni meriendas.

PÁGINA EN BLANCO

COMIDA O MERIENDA N.º 4

Use las calculadoras de porciones y las imágenes al final de este cuaderno para ayudarse a calcular las cantidades ingeridas.

Instrucciones y ejemplos de la manera correcta de anotar una comida y un platillo combinado:

Al anotar cada alimento y bebida en la forma, recuerde lo siguiente:

- ¿Anotó la marca del alimento (si se compró en una tienda)?
- ¿Incluyó detalles del tipo de alimento? (por ejemplo: bajo en grasa, de grano integral, reducido de sal)
- ¿Incluyó los condimentos que se le agregaron al alimento? (por ejemplo: ketchup a un sándwich, *gravy* a la carne, leche al cereal, mantequilla o margarina al pan)
- ¿Usó números y medidas apropiados? (por ejemplo: barras de dulce tamaño *fun-size*, bolsa de papas fritas de 1 onza [28 g], 1/2 taza de leche)
- ¿Anotó cómo se preparó la comida? (por ejemplo: pollo al horno, brócoli crudo, *nuggets* de pollo empanizados y fritos)
- ¿Describió platillos combinados? (por ejemplo: guisados, sopas, ensaladas).

EJEMPLO DE COMIDA O MERIENDA:

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input checked="" type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input checked="" type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<p style="text-align: center;">06 : 30</p> (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input checked="" type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la <u>marca</u> ? ¿Cómo se <u>preparó</u> ? ¿De qué <u>sabor</u> o tipo era? ¿ <u>Agregó</u> algo al alimento?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)
Guisado de pasta	Ver los detalles de los platillos combinados abajo	1 taza
Pan de ajo	Pan tostado texano con ajo congelado Pepperidge Farm	1 pan tostado (1 x 2 pulgadas [2.54 x 5 cm] , 1/2 pulgada de grueso [1.27 cm])
Brócoli	Al vapor con mantequilla y sal	1/4 de taza
Leche	Sola, 2% de contenido de grasa	1/2 taza
Pan dulce	Panecillo de chocolate rellena de crema Little Debbie	1/4 del panecillo

Esto es correcto porque da muchos detalles y sabemos exactamente cuánto comió su hijo.

EJEMPLO DE PLATILLO COMBINADO:

¿Cuál es el nombre del platillo que indicó arriba? (use el mismo nombre que escribió en la comida de arriba)

_____ guisado de pasta _____

¿Qué alimentos contiene este platillo?

_____ Pasta de codos de harina blanca _____

_____ Carne molida 85% con contenido de grasa _____

Queso mozzarella, parcialmente
descremado

Pimientos verdes, frescos

Tomates enlatados cortados en cubos

Ejemplo

Comida o merienda N.º 4

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	____ : ____ (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la marca? ¿Cómo se preparó? ¿De qué sabor o tipo era?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)

Si anotó platillos combinados en las comidas ingeridas arriba, indíquenos más sobre ellos en los espacios a continuación. Mientras más información pueda darnos, mejor, pero no necesita escribir la receta. Puede incluir más de un platillo combinado.

1. ¿Cuál es el nombre del platillo combinado que indicó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

2. ¿Cuál es el nombre del platillo que anotó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

Pase a la página siguiente o vaya a la página color rosa al final si no hay más comidas ni meriendas.

PÁGINA EN BLANCO

COMIDA O MERIENDA N.º 5

Use las calculadoras de porciones y las imágenes al final de este cuaderno para ayudarse a calcular las cantidades ingeridas.

Instrucciones y ejemplos de la manera correcta de anotar una comida y un platillo combinado:

Al anotar cada alimento y bebida en la forma, recuerde lo siguiente:

- ¿Anotó la marca del alimento (si se compró en una tienda)?
- ¿Incluyó detalles del tipo de alimento? (por ejemplo: bajo en grasa, de grano integral, reducido de sal)
- ¿Incluyó los condimentos que se le agregaron al alimento? (por ejemplo: ketchup a un sándwich, *gravy* a la carne, leche al cereal, mantequilla o margarina al pan)
- ¿Usó números y medidas apropiados? (por ejemplo: barras de dulce tamaño *fun-size*, bolsa de papas fritas de 1 onza [28 g], 1/2 taza de leche)
- ¿Anotó cómo se preparó la comida? (por ejemplo: pollo al horno, brócoli crudo, *nuggets* de pollo empanizados y fritos)
- ¿Describió platillos combinados? (por ejemplo: guisados, sopas, ensaladas).

EJEMPLO DE COMIDA O MERIENDA:

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input checked="" type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input checked="" type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<p style="text-align: center;">06 : 30</p> (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input checked="" type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la <u>marca</u> ? ¿Cómo se <u>preparó</u> ? ¿De qué <u>sabor</u> o tipo era? ¿ <u>Agregó</u> algo al alimento?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)
Guisado de pasta	Ver los detalles de los platillos combinados abajo	1 taza
Pan de ajo	Pan tostado texano con ajo congelado Pepperidge Farm	1 pan tostado (1 x 2 pulgadas [2.54 x 5 cm] , 1/2 pulgada de grueso [1.27 cm])
Brócoli	Al vapor con mantequilla y sal	1/4 de taza
Leche	Sola, 2% de contenido de grasa	1/2 taza
Pan dulce	Panecillo de chocolate rellena de crema Little Debbie	1/4 del panecillo

Esto es correcto porque da muchos detalles y sabemos exactamente cuánto comió su hijo.

EJEMPLO DE PLATILLO COMBINADO:

¿Cuál es el nombre del platillo que indicó arriba? (use el mismo nombre que escribió en la comida de arriba)

_____ guisado de pasta _____

¿Qué alimentos contiene este platillo?

_____ Pasta de codos de harina blanca _____

_____ Carne molida 85% con contenido de grasa _____

Queso mozzarella, parcialmente
descremado

Pimientos verdes, frescos

Tomates enlatados cortados en cubos

Ejemplo

Comida o merienda N.º 5

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	____ : ____ (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la marca? ¿Cómo se preparó? ¿De qué sabor o tipo era?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)

Si anotó platillos combinados en las comidas ingeridas arriba, indíquenos más sobre ellos en los espacios a continuación. Mientras más información pueda darnos, mejor, pero no necesita escribir la receta. Puede incluir más de un platillo combinado.

1. ¿Cuál es el nombre del platillo combinado que indicó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

2. ¿Cuál es el nombre del platillo que anotó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

Pase a la página siguiente o vaya a la página color rosa al final si no hay más comidas ni meriendas.

PÁGINA EN BLANCO

COMIDA O MERIENDA N.º 6

Use las calculadoras de porciones y las imágenes al final de este cuaderno para ayudarse a calcular las cantidades ingeridas.

Instrucciones y ejemplos de la manera correcta de anotar una comida y un platillo combinado:

Al anotar cada alimento y bebida en la forma, recuerde lo siguiente:

- ¿Anotó la marca del alimento (si se compró en una tienda)?
- ¿Incluyó detalles del tipo de alimento? (por ejemplo: bajo en grasa, de grano integral, reducido de sal)
- ¿Incluyó los condimentos que se le agregaron al alimento? (por ejemplo: kétchup a un sándwich, *gravy* a la carne, leche al cereal, mantequilla o margarina al pan)
- ¿Usó números y medidas apropiados? (por ejemplo: barras de dulce tamaño *fun-size*, bolsa de papas fritas de 1 onza [28 g], 1/2 taza de leche)
- ¿Anotó cómo se preparó la comida? (por ejemplo: pollo al horno, brócoli crudo, *nuggets* de pollo empanizados y fritos)
- ¿Describió platillos combinados? (por ejemplo: guisados, sopas, ensaladas).

EJEMPLO DE COMIDA O MERIENDA:

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input checked="" type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input checked="" type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<p style="text-align: center;">06 : 30</p> (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input checked="" type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la <u>marca</u> ? ¿Cómo se <u>preparó</u> ? ¿De qué <u>sabor</u> o tipo era? ¿ <u>Agregó</u> algo al alimento?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)
Guisado de pasta	Ver los detalles de los platillos combinados abajo	1 taza
Pan de ajo	Pan tostado texano con ajo congelado Pepperidge Farm	1 pan tostado (1 x 2 pulgadas [2.54 x 5 cm] , 1/2 pulgada de grueso [1.27 cm])
Brócoli	Al vapor con mantequilla y sal	1/4 de taza
Leche	Sola, 2% de contenido de grasa	1/2 taza
Pan dulce	Panecillo de chocolate rellena de crema Little Debbie	1/4 del panecillo

Esto es correcto porque da muchos detalles y sabemos exactamente cuánto comió su hijo.

EJEMPLO DE PLATILLO COMBINADO:

¿Cuál es el nombre del platillo que indicó arriba? (use el mismo nombre que escribió en la comida de arriba)

_____ guisado de pasta _____

¿Qué alimentos contiene este platillo?

_____ Pasta de codos de harina blanca _____

_____ Carne molida 85% con contenido de grasa _____

Queso mozzarella, parcialmente
descremado

Pimientos verdes, frescos

Tomates enlatados cortados en cubos

Ejemplo

Comida o merienda N.º 6

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	____ : ____ (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la marca? ¿Cómo se preparó? ¿De qué sabor o tipo era?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)

Si anotó platillos combinados en las comidas ingeridas arriba, indíquenos más sobre ellos en los espacios a continuación. Mientras más información pueda darnos, mejor, pero no necesita escribir la receta. Puede incluir más de un platillo combinado.

1. ¿Cuál es el nombre del platillo combinado que indicó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

2. ¿Cuál es el nombre del platillo que anotó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

Pase a la página siguiente o vaya a la página color rosa al final si no hay más comidas ni meriendas.

PÁGINA EN BLANCO

COMIDA O MERIENDA N.º 7

Use las calculadoras de porciones y las imágenes al final de este cuaderno para ayudarse a calcular las cantidades ingeridas.

Instrucciones y ejemplos de la manera correcta de anotar una comida y un platillo combinado:

Al anotar cada alimento y bebida en la forma, recuerde lo siguiente:

- ¿Anotó la marca del alimento (si se compró en una tienda)?
- ¿Incluyó detalles del tipo de alimento? (por ejemplo: bajo en grasa, de grano integral, reducido de sal)
- ¿Incluyó los condimentos que se le agregaron al alimento? (por ejemplo: ketchup a un sándwich, *gravy* a la carne, leche al cereal, mantequilla o margarina al pan)
- ¿Usó números y medidas apropiados? (por ejemplo: barras de dulce tamaño *fun-size*, bolsa de papas fritas de 1 onza [28 g], 1/2 taza de leche)
- ¿Anotó cómo se preparó la comida? (por ejemplo: pollo al horno, brócoli crudo, *nuggets* de pollo empanizados y fritos)
- ¿Describió platillos combinados? (por ejemplo: guisados, sopas, ensaladas).

EJEMPLO DE COMIDA O MERIENDA:

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input checked="" type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input checked="" type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<p style="text-align: center;">06 : 30</p> (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input checked="" type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la <u>marca</u> ? ¿Cómo se <u>preparó</u> ? ¿De qué <u>sabor</u> o tipo era? ¿ <u>Agregó</u> algo al alimento?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)
Guisado de pasta	Ver los detalles de los platillos combinados abajo	1 taza
Pan de ajo	Pan tostado texano con ajo congelado Pepperidge Farm	1 pan tostado (1 x 2 pulgadas [2.54 x 5 cm] , 1/2 pulgada de grueso [1.27 cm])
Brócoli	Al vapor con mantequilla y sal	1/4 de taza
Leche	Sola, 2% de contenido de grasa	1/2 taza
Pan dulce	Panecillo de chocolate rellena de crema Little Debbie	1/4 del panecillo

Esto es correcto porque da muchos detalles y sabemos exactamente cuánto comió su hijo.

EJEMPLO DE PLATILLO COMBINADO:

¿Cuál es el nombre del platillo que indicó arriba? (use el mismo nombre que escribió en la comida de arriba)

_____ guisado de pasta _____

¿Qué alimentos contiene este platillo?

_____ Pasta de codos de harina blanca _____

_____ Carne molida 85% con contenido de grasa _____

Queso mozzarella, parcialmente
descremado

Pimientos verdes, frescos

Tomates enlatados cortados en cubos

Ejemplo

Comida o merienda N.º 7

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	____ : ____ (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la marca? ¿Cómo se preparó? ¿De qué sabor o tipo era?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)

Si anotó platillos combinados en las comidas ingeridas arriba, indíquenos más sobre ellos en los espacios a continuación. Mientras más información pueda darnos, mejor, pero no necesita escribir la receta. Puede incluir más de un platillo combinado.

1. ¿Cuál es el nombre del platillo combinado que indicó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

2. ¿Cuál es el nombre del platillo que anotó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

Pase a la página siguiente o vaya a la página color rosa al final si no hay más comidas ni meriendas.

PÁGINA EN BLANCO

COMIDA O MERIENDA N.º 8

Use las calculadoras de porciones y las imágenes al final de este cuaderno para ayudarse a calcular las cantidades ingeridas.

Instrucciones y ejemplos de la manera correcta de anotar una comida y un platillo combinado:

Al anotar cada alimento y bebida en la forma, recuerde lo siguiente:

- ¿Anotó la marca del alimento (si se compró en una tienda)?
- ¿Incluyó detalles del tipo de alimento? (por ejemplo: bajo en grasa, de grano integral, reducido de sal)
- ¿Incluyó los condimentos que se le agregaron al alimento? (por ejemplo: ketchup a un sándwich, *gravy* a la carne, leche al cereal, mantequilla o margarina al pan)
- ¿Usó números y medidas apropiados? (por ejemplo: barras de dulce tamaño *fun-size*, bolsa de papas fritas de 1 onza [28 g], 1/2 taza de leche)
- ¿Anotó cómo se preparó la comida? (por ejemplo: pollo al horno, brócoli crudo, *nuggets* de pollo empanizados y fritos)
- ¿Describió platillos combinados? (por ejemplo: guisados, sopas, ensaladas).

EJEMPLO DE COMIDA O MERIENDA:

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input checked="" type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input checked="" type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<p style="text-align: center;">06 : 30</p> (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input checked="" type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la <u>marca</u> ? ¿Cómo se <u>preparó</u> ? ¿De qué <u>sabor</u> o tipo era? ¿ <u>Agregó</u> algo al alimento?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)
Guisado de pasta	Ver los detalles de los platillos combinados abajo	1 taza
Pan de ajo	Pan tostado texano con ajo congelado Pepperidge Farm	1 pan tostado (1 x 2 pulgadas [2.54 x 5 cm] , 1/2 pulgada de grueso [1.27 cm])
Brócoli	Al vapor con mantequilla y sal	1/4 de taza
Leche	Sola, 2% de contenido de grasa	1/2 taza
Pan dulce	Panecillo de chocolate rellena de crema Little Debbie	1/4 del panecillo

Esto es correcto porque da muchos detalles y sabemos exactamente cuánto comió su hijo.

EJEMPLO DE PLATILLO COMBINADO:

¿Cuál es el nombre del platillo que indicó arriba? (use el mismo nombre que escribió en la comida de arriba)

_____ guisado de pasta _____

¿Qué alimentos contiene este platillo?

_____ Pasta de codos de harina blanca _____

_____ Carne molida 85% con contenido de grasa _____

Queso mozzarella, parcialmente
descremado

Pimientos verdes, frescos

Tomates enlatados cortados en cubos

Ejemplo

Comida o merienda N.º 8

¿Qué TIPO de comida es esta? (seleccione una opción)	¿DÓNDE se comió esta comida? (seleccione una opción)	¿A QUÉ HORA se comió esta comida?
<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Comida/Cena <input type="checkbox"/> Merienda	<input type="checkbox"/> En su hogar <input type="checkbox"/> De camino (automóvil, autobús, etc.) <input type="checkbox"/> En la casa de otra persona <input type="checkbox"/> En una fiesta u otro evento social <input type="checkbox"/> Restaurante/deli/local de comidas rápidas (¿Nombre?)- _____ <input type="checkbox"/> Otro (describir) _____	<p style="text-align: center;">____ : ____</p> (seleccione una opción) <input type="checkbox"/> a. m. <input type="checkbox"/> p. m.
¿QUÉ comió o bebió su hijo? (anote un alimento o bebida por renglón)	DESCRIBA el alimento/la bebida por completo. ¿Cuál es la marca? ¿Cómo se preparó? ¿De qué sabor o tipo era?	¿CUÁNTO comió o bebió su hijo? (tazas, onzas, pulgadas)

Si anotó platillos combinados en las comidas ingeridas arriba, indíquenos más sobre ellos en los espacios a continuación. Mientras más información pueda darnos, mejor, pero no necesita escribir la receta. Puede incluir más de un platillo combinado.

1. ¿Cuál es el nombre del platillo combinado que indicó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

2. ¿Cuál es el nombre del platillo que anotó arriba?

¿Qué alimentos contiene este platillo?

Pase a la página siguiente o vaya a la página color rosa al final si no hay más comidas ni meriendas.

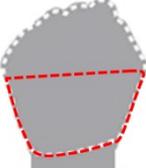
PÁGINA EN BLANCO

Responda la siguiente pregunta pensando en su hijo.

1. Piense en la cantidad de comida que comió su hijo durante el día anotada en el diario, en comparación con lo que su hijo come habitualmente, usted diría que fue: (seleccione una opción)
 - Mucho más (responda la pregunta 1a)
 - Cerca de lo usual
 - Mucho menos (responda la pregunta 1a)

1a. Si respondió **mucho más** o **mucho menos**, ¿por qué? _____

PÁGINA EN BLANCO

TAMAÑO DE LA PORCIÓN	ALIMENTOS	AYUDA VISUAL	SÍMBOLO CON LA MANO
1 taza	Arroz Pasta Fruta Vegetales	Pelota de béisbol 	1 puño 
3/4 de taza	Arroz Pasta Fruta Vegetales	Pelota de tenis 	3/4 de puño 
1/2 de taza	Arroz Pasta Fruta Vegetales	Bombilla 	1/2 puño 
3 onzas (85 g)	Carne Pescado Carne de ave	Mazo de cartas 	Palma 
1 onza (28 g)	Frutos secos Frutas deshidratadas (por ejemplo, pasas de uva)	1 puñado 	1 puñado 
1 onza (28 g)	Papas fritas Palomitas de maíz Pretzels	2 puñados 	2 puñados 
2 cucharadas	Mantequilla de maní Queso	Pelota de golf 	2 pulgares 
1 cucharada	Mantequilla de maní Queso	1/2 pelota de golf 	1 pulgar 
1 cucharadita	Aceite de cocina Mayonesa Mantequilla Azúcar	4 monedas de diez centavos 	Yema del pulgar 

