

**E.1f Guidelines for Reviewing Food Diary with Parent (Spanish)**

## Platillos combinados (cont.)

- **Pizza:** ¿Cuál es el tipo de masa (por ejemplo, delgada, gruesa, de harina blanca, integral)? ¿Qué ingredientes se usaron (por ejemplo, queso, pepperoni, setas)? ¿Se preparó en casa? Si es congelada o de restaurante, incluya el nombre de la marca.
- **Macarrones con queso:** ¿Preparados de caja, con ingredientes individuales que había en casa o se compraron congelados? Si se prepararon de caja o se compraron congelados, indique el nombre de la marca. ¿Cuál es el tipo de leche y queso utilizados en la preparación? ¿Otros ingredientes adicionales?
- **Espagueti u otros guisados:** ¿Qué tipo de salsa se utilizó? ¿Qué tipo de carne se utilizó? ¿Qué tipo de pasta (o arroz) se utilizó en la mezcla? ¿Otros ingredientes (“toppings”) o acompañamientos?
- **Taco/burrito/enchilada:** ¿De qué tipo (por ejemplo, de frijoles, carne, queso)? ¿Otros rellenos o ingredientes (por ejemplo, lechuga, salsa, tomate, guacamole, arroz, “toppings”)? ¿Qué tipo de tortilla se utilizó (por ejemplo, de maíz, de harina de trigo)? ¿Se prepararon en casa o se compraron en un restaurante/congelados?

## Sándwiches y comidas rápidas

- ¿Cuál era el nombre de la comida (por ejemplo, Whopper Jr., hamburguesa con queso de Cajita Feliz [Happy Meal]) y el nombre del lugar (por ejemplo, Burger King, McDonalds)? ¿Otras comidas (por ejemplo, papas fritas, rebanadas de manzana)? ¿Cuál fue el tamaño de cada elemento (por ejemplo, tamaño para niños, regular, pequeño)? ¿Se utilizaron aderezos (por ejemplo, ketchup, mayonesa)?

## Condimentos, aderezos, salsas e ingredientes

- ¿Cuál se utilizó (por ejemplo, ketchup, mostaza, mayonesa, salsa BBQ, mantequilla, jalea, aderezo para ensaladas)? ¿De qué tipo (por ejemplo, bajo en grasa, sin grasa, reducido en calorías, con bajo contenido de azúcar, con bajo contenido de sodio)? ¿Cuál es el nombre de la marca?

## Meriendas

- ¿Cuál se consumió (por ejemplo, papitas, bolitas de queso, pretzels, palomitas de maíz)? ¿De qué tipo (por ejemplo, al horno, de harina integral, con sal)? ¿Cuál es el nombre de la marca?

## Postres y dulces

- **Galletas/pastelillos/brownies:** ¿De qué tipo (por ejemplo, con chispas de chocolate, de avena)? ¿Comprados en tienda o preparados en casa? ¿De qué marca? ¿Qué relleno tiene? ¿Contiene nueces? ¿Contiene frutas deshidratadas?
- **Postres helados:** Helado o productos helados, etc. (tipo y marca). ¿Está elaborado con yogur, crema o leche? ¿bajo en grasas, con bajo contenido de azúcar?

## Bebidas

- **Jugos o refrescos:** Incluya el nombre de la marca, el tipo (por ejemplo, de dieta o regular) y si se le agregó hielo.

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

## Pautas para revisar el diario de alimentos con el padre o la madre después de su finalización

- Asegúrese de que se haya anotado cada comida y merienda en una página separada del diario según se indicó. Si no fue así, pídale al padre o la madre que le indique las comidas y los meriendas que se consumieron en ocasiones separadas y transfiera la información a una página por separado de ser necesario.
- Revise cada comida y merienda con el padre o la madre para asegurarse de que se haya anotado el tipo de comida junto con el lugar en dónde se consumió el alimento, y la hora. Pregunte esta información si no está anotada y pídale una hora aproximada si no conoce la hora exacta.
- **Alimentos olvidados:** Revise los alimentos en el formulario para cada comida y merienda y pregunte si recuerda algún alimento adicional que el niño haya consumido durante el periodo de comidas; anote los detalles según sea necesario. Asegúrese de preguntar sobre los ingredientes adicionales que se agregaron a una comida (por ejemplo, leche al cereal, mantequilla al pan y condimentos a los sándwiches u otros alimentos).
- **Marcas de los alimentos:** Si no se anotaron, pregúntele al padre o la madre si conoce la marca de los alimentos anotados. Haga lo mismo para los ingredientes adicionales que se mencionaron (no es necesario para las frutas, verduras o carne/pollo frescos si no fueron procesados).
- **Tipo, forma y modo de preparación.** Si no se indicó, pregunte cómo se prepararon los alimentos (por ejemplo, al horno, fritos, calentados). Para las verduras, pregunte si estaban crudas o cocidas, y cómo se cocinaron. Para las frutas, pregunte si eran frescas, congeladas o enlatadas. Pregunte el sabor y el tipo (según el alimento).
- **Cantidades de alimentos anotadas** Confirme que las cantidades anotadas sean las cantidades *consumidas* y no las cantidades servidas. Si se anotó la cantidad servida, averigüe cuánto consumió el niño en realidad.
  - o Si no se anotó la cantidad, pida al padre o la madre que calcule la cantidad que el niño consumió.
    - o Asegúrese de que la medida esté completa, incluida la cantidad (o fracción) y las unidades de medición estándar (por ejemplo, 1/2 taza, 1 cucharadita, 3 fresas de tamaño mediano, 1 rebanada de queso americano).
    - o Asegúrese de obtener una cantidad aproximada de los ingredientes adicionales mencionados.

A continuación hay información para hacer preguntas sobre los alimentos consumidos comúnmente, agrupados por categoría de alimentos.

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 5 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.

## Leche y productos lácteos (incluidos sustitutos de lácteos)

- **Leche:** ¿Cuál es el porcentaje de grasa (por ejemplo, descremada, 1%, 2%, entera)? ¿Es una alternativa a la leche (por ejemplo, leche de soya, de almendras)? ¿Es saborizada o se le agregó un syrup con sabor?
- **Yogur:** ¿De qué marca? ¿De qué tipo (por ejemplo, regular, bajo en grasa, sin grasa)? ¿De qué sabor? ¿Con ingredientes adicionales (por ejemplo, jalea, chocolates M&M, nueces o frutos secos)?
- **Queso:** ¿De qué tipo es (por ejemplo, americano, cheddar, suizo)? ¿Natural o procesado (por ejemplo, Cheese Whiz)? ¿Qué tipo de contenido de grasas tiene (por ejemplo, regular, bajo en grasas)?

## Frutas y jugos de frutas

- **Frutas:** ¿De qué tipo (por ejemplo, manzanas, peras, frambuesas)? ¿Son frescas, congeladas, enlatadas (por ejemplo, en jugo, almíbar ligero, almíbar pesado)? ¿Tienen ingredientes adicionales? ¿Cuál es la marca (por ejemplo, vasitos de puré de manzanas Mott)? Si son frescas, ¿se sirvieron con o sin cáscara?
- **Jugo de frutas:** ¿De qué tipo (por ejemplo, naranja, manzana)? ¿De qué marca (por ejemplo, Hi-C, Kool-aid)? ¿Tiene 100% jugo o es una bebida a base de jugo? ¿Es endulzado, endulzado artificialmente o no endulzado? ¿Tiene vitaminas o minerales agregados (por ejemplo, vitamina C o calcio)? ¿Se sirvió con hielo? ¿Se diluyó con agua (proporciones)?

## Verduras (incluido el jugo de verduras)

- **Verduras:** ¿De qué tipo (por ejemplo, zanahoria, papa, guisantes)? ¿Preparación (por ejemplo, cortadas, rebanadas, en puré)? ¿Tenían ingredientes adicionales (por ejemplo, aderezo, queso)? ¿Eran frescas, enlatadas o congeladas? ¿Cómo se cocinaron?
- **Jugo de verduras:** ¿De qué marca? ¿De qué tipo (por ejemplo, zanahoria, tomate)? ¿Bajo contenido de sodio?

## Cereales/pan

- **Pan, panecillos, bagels:** ¿De qué tipo (por ejemplo, pan de sándwich, pita, de hamburguesa o para perros calientes)? ¿De qué variedad (por ejemplo, de harina integral, blanco, multigrano, con sabor)? ¿Tostado? ¿Tenía ingredientes adicionales (por ejemplo, mantequilla, jalea, queso crema)?
- **Cereal:** ¿Se consumió caliente o frío? ¿De qué marca (por ejemplo, Post, genérico)? ¿De qué tipo (por ejemplo, Honey Nut Cheerios, Trix, granola)?
- **Galletas:** ¿De qué tipo (por ejemplo, saladas, graham, de queso)? ¿De qué marca? ¿Tienen bajo contenido de sodio o de grasas? ¿Son integrales?
- **Muffins/panes para desayuno:** ¿De qué tipo o sabor? ¿De qué marca? ¿Ingredientes adicionales?
- **Panqueques/waffles:** ¿De qué tipo (por ejemplo, regular, integral, de mora azul "blueberry")? ¿Hechos en casa con ingredientes individuales, con una mezcla comercial o congelados? ¿Ingredientes adicionales?
- **Fideos/pasta:** ¿De qué tipo (por ejemplo, macarrones, espagueti)? ¿Eran regulares, integrales, fortificados? ¿De qué marca? ¿Se cocinaron en agua con sal?

## Cereales/pan (cont.)

- **Arroz:** ¿De qué tipo (por ejemplo, integral, blanco)? ¿Método de preparación (por ejemplo, frito, al vapor)?
- **Tortillas:** ¿De qué tipo (por ejemplo, de harina de trigo, maíz, etc.)? ¿Cómo se cocinaron (por ejemplo, fritas, calentadas)? ¿Cuál es el diámetro? ¿Ingredientes adicionales?

## Carnes/pescado/huevos/legumbres/nueces y frutos secos

- **De res o de cerdo:** ¿De qué tipo (por ejemplo, molida, bistec, embutidos en rebanadas)? Si es carne molida ¿qué porcentaje de grasas tiene?; ¿cómo se preparó (por ejemplo, a la parrilla, a las brasas, salteada)? Si estaba ya preparada, ¿cuál es el nombre de la marca?
- **Pollo:** ¿Qué parte o pieza consumió (por ejemplo, pechuga, muslo, ala)? ¿Se cocinó fresco? ¿Se cocinó con o sin piel? Si estaba congelado o ya preparado, ¿estaba empanizado? (nuggets, trozos de pollo)? ¿Cuál es el nombre de la marca? ¿Cuál fue el método de cocción (por ejemplo, frito, cocinado en el microondas o calentado en el horno)?
- **Pescado:** ¿De qué tipo (por ejemplo, bacalao, vieiras "scallops", lenguado, atún)? ¿Fresco, congelado o enlatado? ¿Estaba empanizado? ¿Cuál es el nombre de la marca? ¿Cuál fue el método de cocción (por ejemplo, frito, cocinado en el microondas o calentado en el horno)? Si estaba enlatado, ¿en agua o aceite? ¿Se escurrió/enjuagó antes de usar? ¿Se mezcló con algo más?
- **Embutidos:** ¿De qué tipo (por ejemplo, rebanadas de embutido de pavo, de jamón)?
- **Salchichas:** ¿De qué tipo (por ejemplo, res, cerdo, pavo)? ¿Cómo se prepararon (por ejemplo, hervidas)?
- **Huevos:** ¿Huevo entero? ¿Clara o yema solamente? ¿Cómo se prepararon (por ejemplo, revueltos, hervidos, escalfados)? ¿Ingredientes adicionales? ¿Se usó algún sustituto del huevo (marca utilizada)?
- **Nueces y mantequillas de nueces:** ¿De qué tipo (por ejemplo, nueces, almendras, maní, etc.)? ¿Salados, tostados, crudos, etc.? ¿Mantequilla de maní o de tipo de nueces (especificar el tipo)? ¿Cremosa, con trozos, baja en grasa, regular, etc.?
- **Frijoles:** ¿De qué tipo (por ejemplo, habichuelas "kidney beans", frijoles negros, frijoles rojos, lentejas)? ¿Forma (por ejemplo, frescos, congelados, enlatados)? ¿Cómo se prepararon (pregunte si se agregaron ingredientes adicionales)?
- **Productos a base de soya y alternativas a la carne:** (por ejemplo, tofu y productos preparados a base de soya, hamburguesa vegetariana) ¿Cuál es el nombre de la marca? ¿Qué tipo de producto es (gardenburger, salchichas de soja)? ¿Cómo se prepararon? ¿Ingredientes adicionales?

## Platillos combinados (ingredientes en la lista de platillos en "lista de platillos combinados")

- **Sándwiches:** Anote las cantidades de cada ingrediente. ¿Qué tipo de pan tenía? ¿Qué tipo de carne tenía? ¿Tenía vegetales? ¿Tenía algún aderezo para untar o condimento (por ejemplo, mayonesa, ketchup) o queso?
- **Ensaladas:** Anote las cantidades de cada alimento. ¿Qué tipo de lechuga se utilizó? ¿Contenía otras verduras? ¿Contenía frutos secos o semillas? ¿Contenía frutas deshidratadas? ¿Contenía queso o carne? ¿Contenía aderezo?