

CUESTIONARIO DEL ESTUDIO BABI SOBRE ALIMENTOS FRECUENTES (FFQ, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Instrucciones para completar el cuestionario

- Conteste todas las preguntas que correspondan a usted de la mejor manera posible.
- Conteste cada pregunta al seleccionar la mejor respuesta de las opciones

Se estima que el cálculo de tiempo para esta recolección de información es de 18 minutos en promedio por formulario, incluyendo el tiempo necesario para revisar las instrucciones, y completar y revisar la recolección de información. Ninguna agencia puede realizar ni patrocinar una recolección de información, y ninguna persona está obligada a responder a dicha recolección de información, a menos que esta muestre un número de control vigente de la OMB. Envíe sus comentarios respecto a este cálculo de tiempo o a otro aspecto de esta recolección de información, incluyendo sugerencias de cómo reducir este cálculo de tiempo a: CDC/ATSDR Reports Clearance Officer, 1600 Clifton Road NE, MS D-74, Atlanta, Georgia 30333; ATTN: PRA (XXXX-XXXX)

Spanish Block 2005 FFQ

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUESTRO DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PÁNELES | SOYABANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR | PRÓXIMO

Esta encuesta le pregunta sobre las comidas que usted come con regularidad

Conteste cada pregunta lo mejor que pueda. Estime si no está seguro(s).

Continúe haciendo "click" en el botón "Próximo" en la parte superior de cada pantalla después de contestar todas las preguntas en la página.

Puede regresar para cambiar sus respuestas en cualquier momento. Solamente haga "click" en el botón "Regresar" en la parte superior de cada página.

Apunte de 30-60 minutos para terminar este cuestionario. Haga "click" en el botón "Próximo" para empezar.

Si en cualquier momento desea que pare, haga "click" en "Terminar Sesión". Puede regresar más tarde usando el mismo nombre de entrada y la misma contraseña.

Sobre esta encuesta

Este cuestionario originalmente fue desarrollado para la investigación sobre el papel del bazo en la nutrición en la salud y en la prevención de enfermedades.

Grupos de grupos de investigación, dietas especiales, y hay muchos otros estudios sobre él.

Estudios han mostrado que el bazo juega un rol importante en la salud para mejorar el proceso de digestión y salud.

UNA VEZ que usted está concluido con el cuestionario, se le enviará un correo electrónico de agradecimiento y se le dará un enlace para acceder a los resultados de su encuesta.

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUESTRO DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PÁNELES | SOYABANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR | PRÓXIMO

Favor de decirnos sobre usted.

Es: Masculino Femenina

¿Cuántos años tiene usted? EDAD

PESO en Libras

ESTATURA en Pies/Pulg. Pies y Pulg.

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Favor de decirnos sobre usted.

✓ Es: Masculino Femenino

✓ ¿Está embarazada o amamantando? No Sí

✓ ¿Cuántos años tiene usted? EDAD

✓ PESO en Libras

✓ ESTATURA en Pies/Pulg. Pies y Pulg.

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

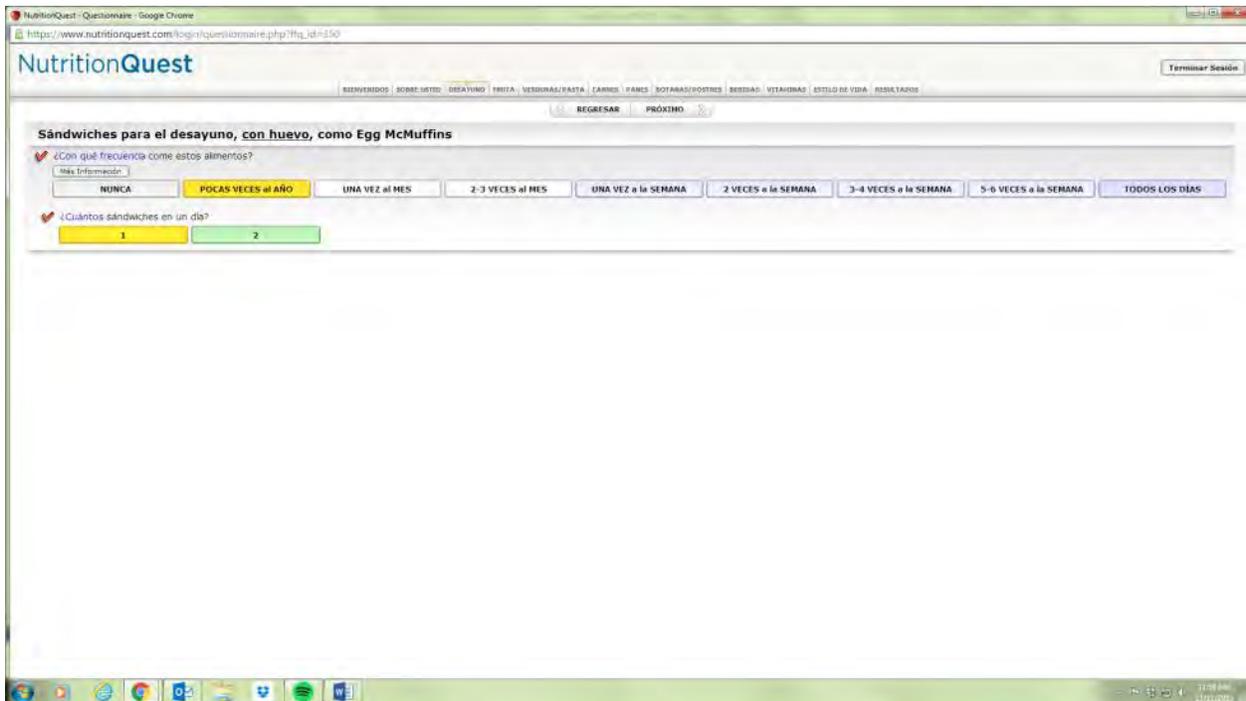
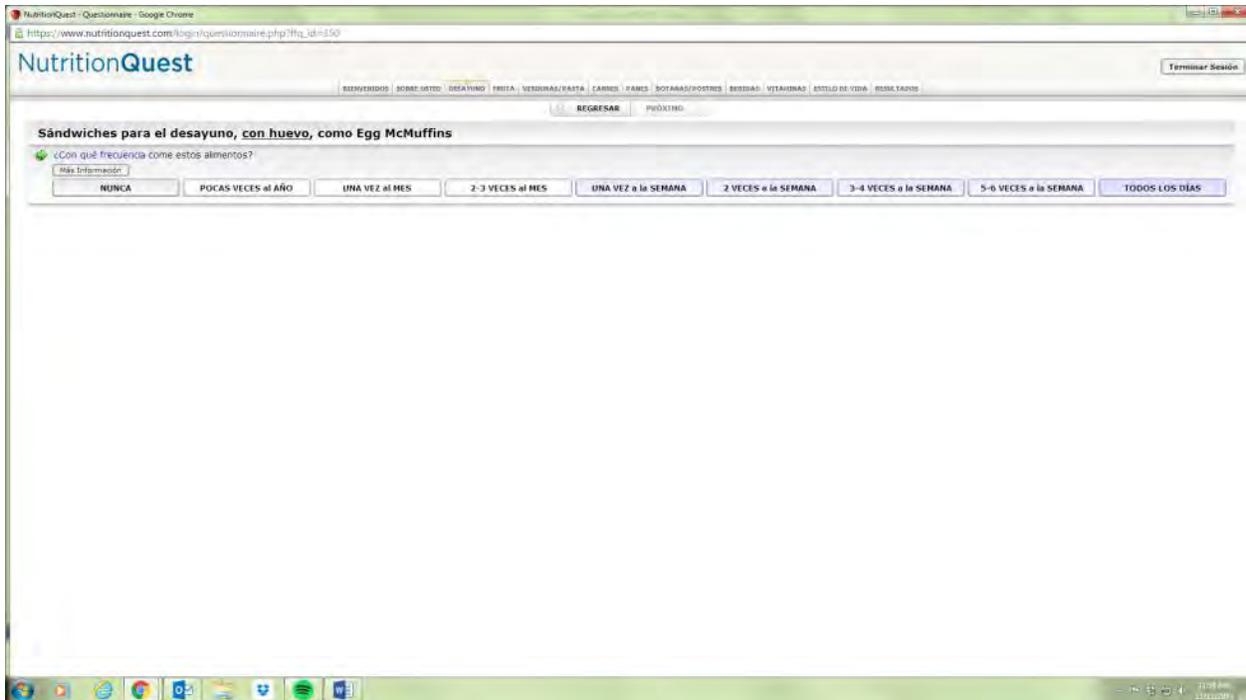
REGRESAR PRÓXIMO

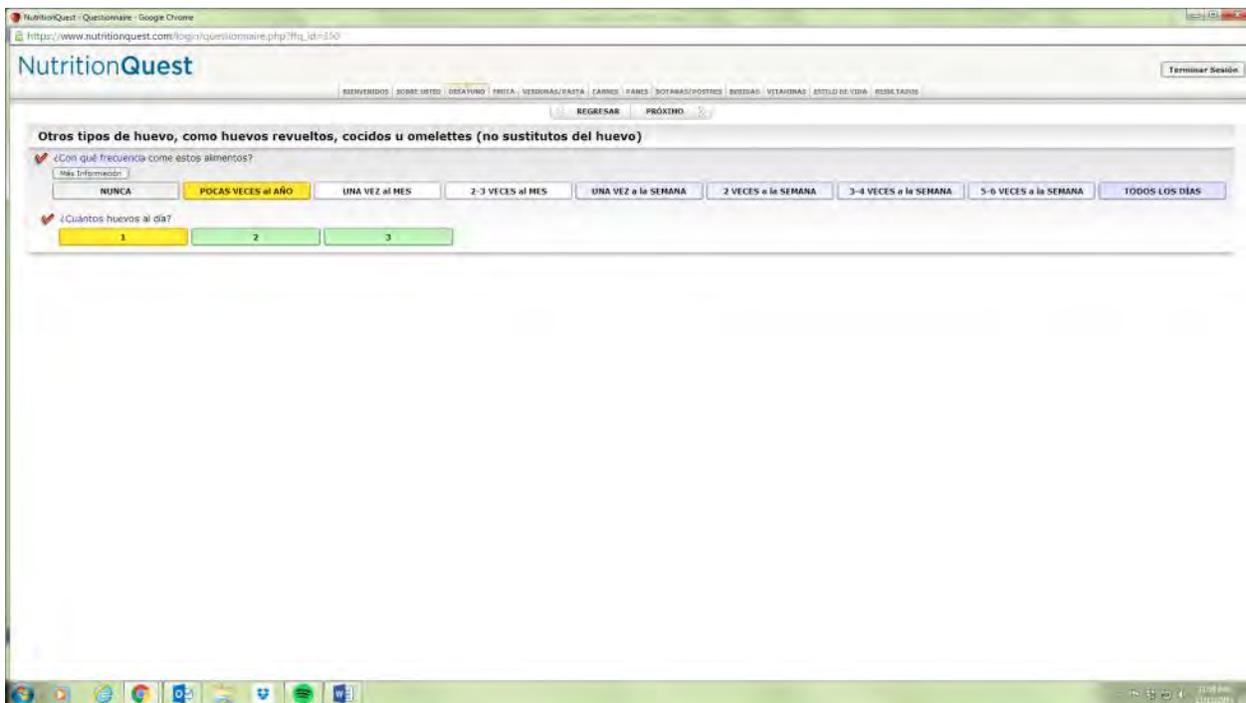
¡Gracias!

En esta sección, contestará 11 preguntas sobre las comidas para el desayuno, cereales, y los productos lácteos que usualmente come.

Este es lo que encontrará en las próximas páginas:

<p>Comidas para el desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sandwiches para el desayuno Huevos Salticha para el desayuno Tocino / Bacon Parqueques, waffles, tostada francesa 	<p>Cereales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cereales calientes Cereales fríos 	<p>Productos lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lácteos agregado al cereal Yogur y yogur congelado Queso Queso ricotta o Requesón 
---	--	---





NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Salchicha para el desayuno, incluyendo las que se le ponen a los panecillos o en los sándwiches para el desayuno.

Con qué frecuencia come estos alimentos?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Salchicha para el desayuno, incluyendo las que se le ponen a los panecillos o en los sándwiches para el desayuno.

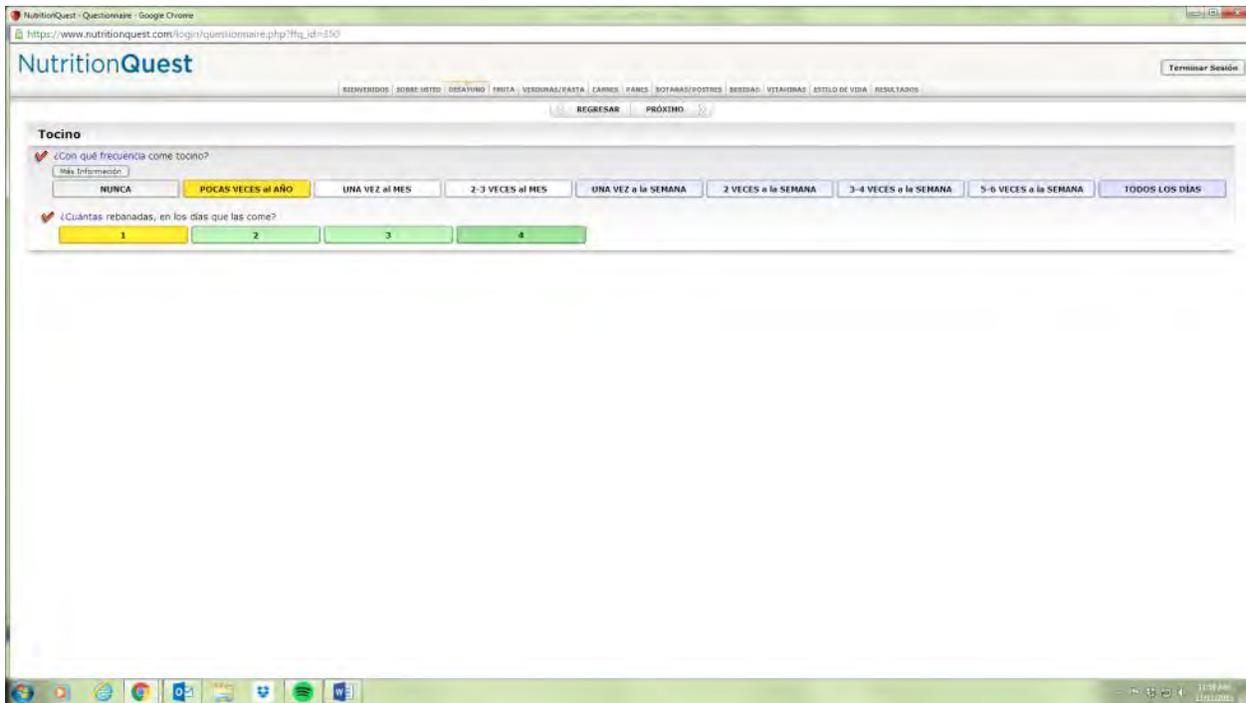
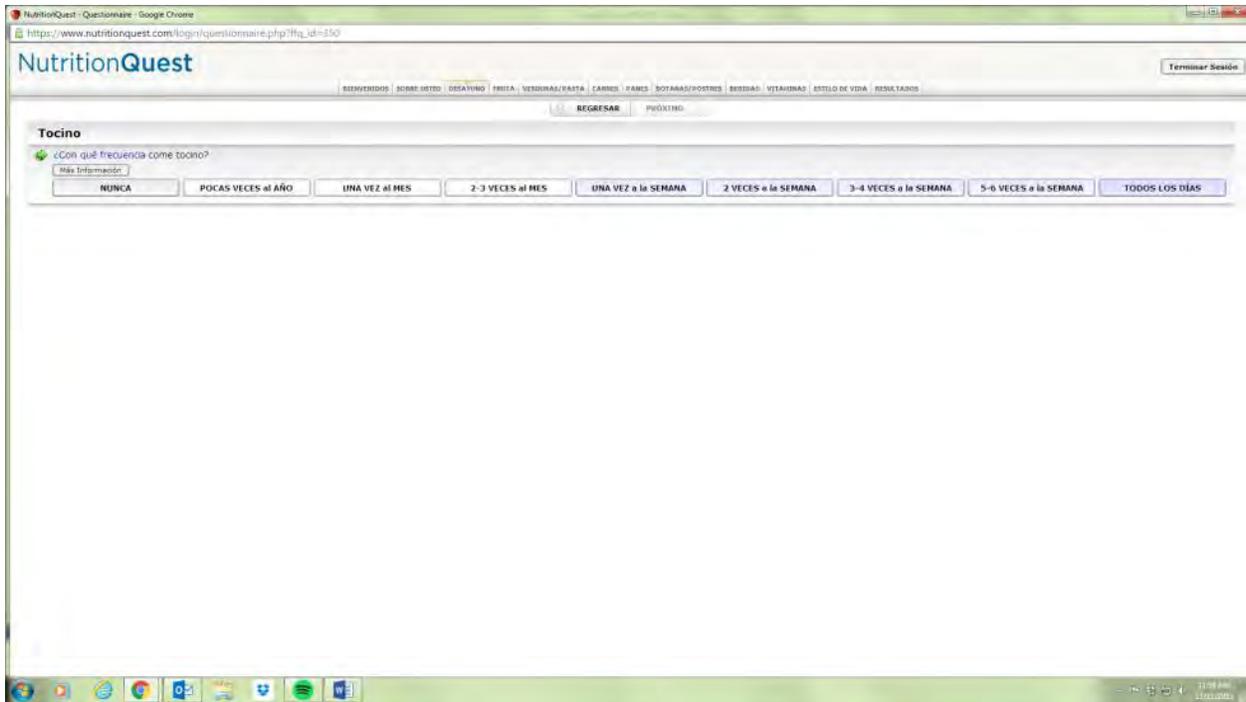
Con qué frecuencia come estos alimentos?

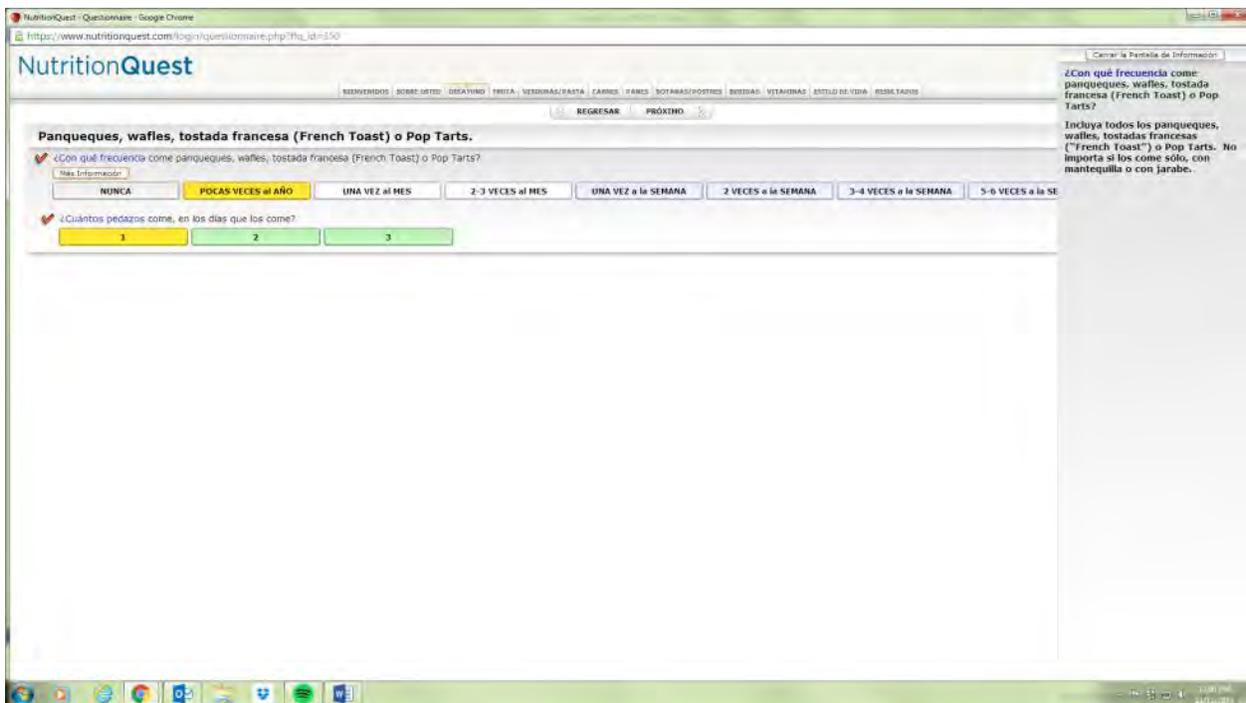
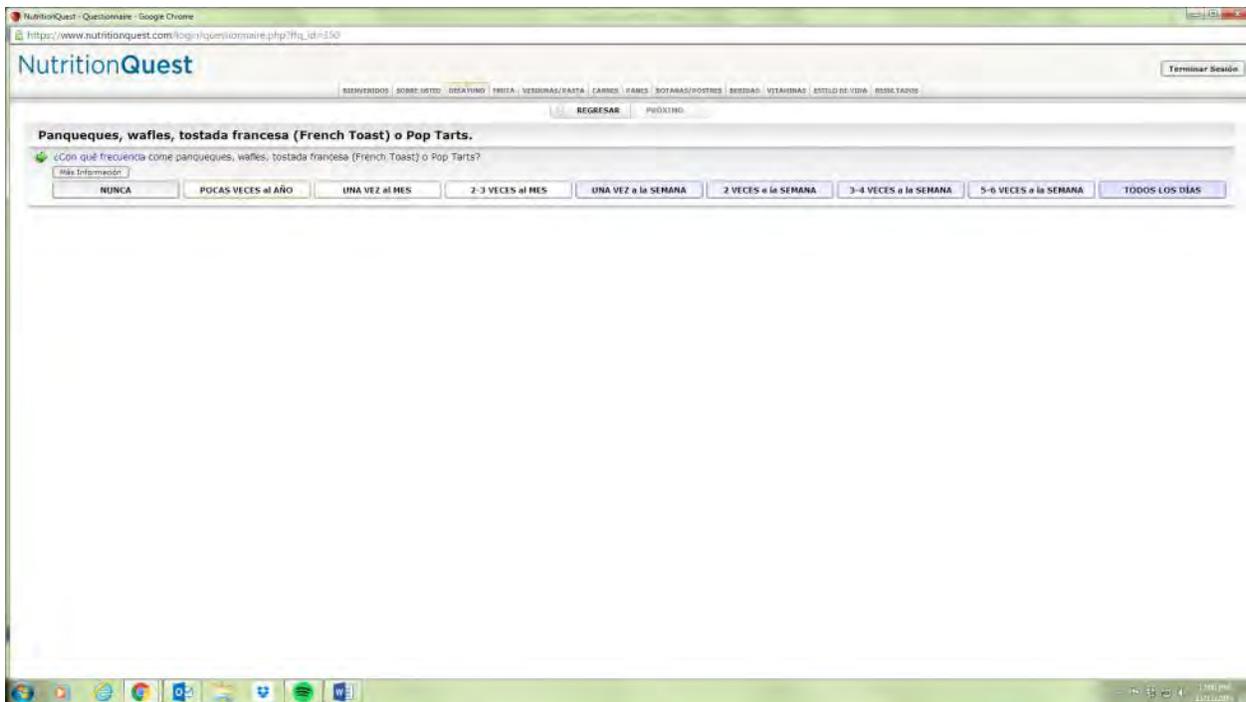
Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas unidades?

1 2 3





NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMENES | SOBRE NUTRI | DIETARIO | FRUTA | VERDURAS/LEGUMINOSAS | CARNES | PÁNEC | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cereales calientes como avena, sémola de maíz (grits) o crema de trigo

¿Con qué frecuencia come cereales calientes?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

1:08 PM 11/11/2015

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMENOS | SOBRE NUTRO | DIETARIO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANELES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cereales calientes como avena, sémola de maíz (grits) o crema de trigo

¿Con qué frecuencia come cereales calientes?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto cereal caliente come, en los días que los come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMENOS | SOBRE NUTRO | DIETARIO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANELES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cereal frío de TODO TIPO, como corn flakes, cereales con fibra o cereales endulzados

¿Con qué frecuencia come cereal frío?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

REGRESAR PRÓXIMO

Cereal frío de TODO TIPO, como corn flakes, cereales con fibra o cereales endulzados

¿Con qué frecuencia come cereal frío?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto cereal frío come, en los días que los come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

REGRESAR PRÓXIMO

¿Qué tipo de cereal frío come normalmente?

SELECCIONE ÚNICAMENTE UNA O DOS RESPUESTAS POR CADA PREGUNTA. Si come algún tipo con más frecuencia, sólo marque una respuesta.

Más Información

- Cereales bajos en carbohidratos como "Atkins," el "Special K" con bajo contenido de carbohidratos
- Cheerios, Grape Nuts, Shredded Wheat, Wheaties, Wheat Chex
- Total
- Fiber One
- Product 19, Complete
- All Bran, Bran Buds
- Otros cereales con fibra como Raisin Bran, Fruit-n-Fiber
- Cereales endulzados como Frosted Flakes, Froot Loops
- Otros cereales fríos, como Corn Flakes, Rice Krispies, Special K

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?htg_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

¿Qué tipo de cereal frío come normalmente?
SELECCIONE ÚNICAMENTE UNA O DOS RESPUESTAS POR CADA PREGUNTA. Si come algún tipo con más frecuencia, sólo marque una respuesta.
[Más información](#)

- Cereales bajos en carbohidratos como "Atkins," el "Special K" con bajo contenido de carbohidratos
- Cheerios, Grape Nuts, Shredded Wheat, Wheaties, Wheat Chex
- Total
- Fiber One
- Product 19, Complete
- All Bran, Bran Buds
- Otros cereales con fibra como Raisin Bran, Fruit-n-Fiber
- Cereales endulzados como Frosted Flakes, Froot Loops
- Otros cereales fríos, como Corn Flakes, Rice Krispies, Special K

¿Qué tipo de cereal frío come normalmente?
Ahora, por favor díganos qué tipo de cereal come con más frecuencia.

Terminar Sesión

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?htg_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Leche o sustitutos de leche agregados al cereal

¿Con qué frecuencia añade leche o sustitutos de leche al cereal?
[Más información](#)

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BROTAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Leche o sustitutos de leche agregados al cereal

¿Con qué frecuencia añada leche o sustitutos de leche al cereal?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BROTAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Yogur o yogur congelado

¿Con qué frecuencia come yogur o yogur congelado?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Yogur o yogur congelado

¿Con qué frecuencia come yogur o yogur congelado?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA

¿Cuánto yogur congelado/helado de yogur come, en los días que lo come?

1/2 taza 1 taza

¿Con qué frecuencia come yogur o yogur congelado?
 Incluye todas las variedades de yogur: con o sin fruta, regular o bajo en grasa, endulzado o endulzado artificialmente.

Terminar Sesión

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Requesón o queso ricota

¿Con qué frecuencia come requesón o queso ricota?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Requesón o queso ricota

✓ Con qué frecuencia come requesón o queso ricota?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Cuánto come, en los días que lo come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otro queso, queso rebanado o queso para untar, incluyendo el que usa en sándwiches

✓ Con qué frecuencia come otros quesos, queso rebanado o queso para untar, incluyendo el que come en sándwiches?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?lq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otro queso, queso rebanado o queso para untar, incluyendo el que usa en sándwiches

✓ Con qué frecuencia come otros quesos, queso rebanado o queso para untar, incluyendo el que come en sándwiches?

NUNCA
 POCAS VECES al AÑO
 UNA VEZ al MES
 2-3 VECES al MES
 UNA VEZ a la SEMANA
 2 VECES a la SEMANA
 3-4 VECES a la SEMANA
 5-6 VECES a la SEMANA
 TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Cuántas rebanadas de queso come, en los días que lo come?

1
 2
 3

✓ Cuando come queso, es:

Bajo en grasa
 No bajo en grasa
 No como

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?lq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¡Buen Trabajo!
 Ha contestado 15 preguntas hasta ahora.

En esta sección, contestará 10 preguntas sobre las frutas que usualmente come.
 Esto es lo que encontrará en las próximas páginas:

Frutas disponibles todo el año:

- Bananas
- Manzanas o peras
- Naranjas o mandarinas
- Tarona
- Duraznos y melocotones frescos
- Otras frutas frescas
- Frutas enlatadas



Frutas en temporada:

- Calabacón
- Fresas / Fresas
- Sandía

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?llq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Guineos / bananas / plátanos dulces

¿Con qué frecuencia come guineos / bananas / plátanos dulces?

más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántos por vez, en los días que los come?

1/2 Uno

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?llq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Manzanas o peras

¿Con qué frecuencia come manzanas o peras?

más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?llq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Manzanas o peras

¿Con qué frecuencia come manzanas o peras?
Más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas por vez, en los días que las come?
 1/2 1 2

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?llq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Naranjas o mandarinas

¿Con qué frecuencia come naranjas o mandarinas?
Más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Naranjas o mandarinas

¿Con qué frecuencia come naranjas o mandarinas?
Más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas por vez, en los días que las come?
 1/2 1 2

NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Toronja

¿Con qué frecuencia come toronja?
Más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionaire.php?llq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/SOPRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Toronja

¿Con qué frecuencia come toronja?

Ver más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que las come?

Un poco 1/2 toronja 1 toronja

Windows taskbar: 1:30 PM 1/21/2021

NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionaire.php?llq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/SOPRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Duraznos/melocotones o nectarines, frescos

¿Con qué frecuencia come duraznos/melocotones o nectarines frescos?

Ver más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 1:31 PM 1/21/2021

NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Duraznos/melocotones o nectarines, frescos

¿Con qué frecuencia come duraznos/melocotones o nectarines frescos?

más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántos por vez, en los días que los come?

1/2 1 2

Windows taskbar: 1:30 PM 1/24/2020

NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Otras frutas frescas como uvas, ciruelas, melón verde, mango

¿Con qué frecuencia come otras frutas frescas?

más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 1:30 PM 1/24/2020

NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Otras frutas frescas como uvas, ciruelas, melón verde, mango

¿Con qué frecuencia come otras frutas frescas?

Mayor Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza



NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Frutas enlatadas como puré de manzanas, cóctel de frutas, duraznos/melocotones enlatados o piña enlatada

¿Come frutas enlatadas?

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come los siguientes alimentos durante todo el año? Estime un promedio para todo el año.

Frutas enlatadas como puré de manzanas, cóctel de frutas, duraznos/melocotones enlatados o piña enlatada

¿come frutas enlatadas?

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que las come?

 1/8 taza  1/2 taza  1 taza

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

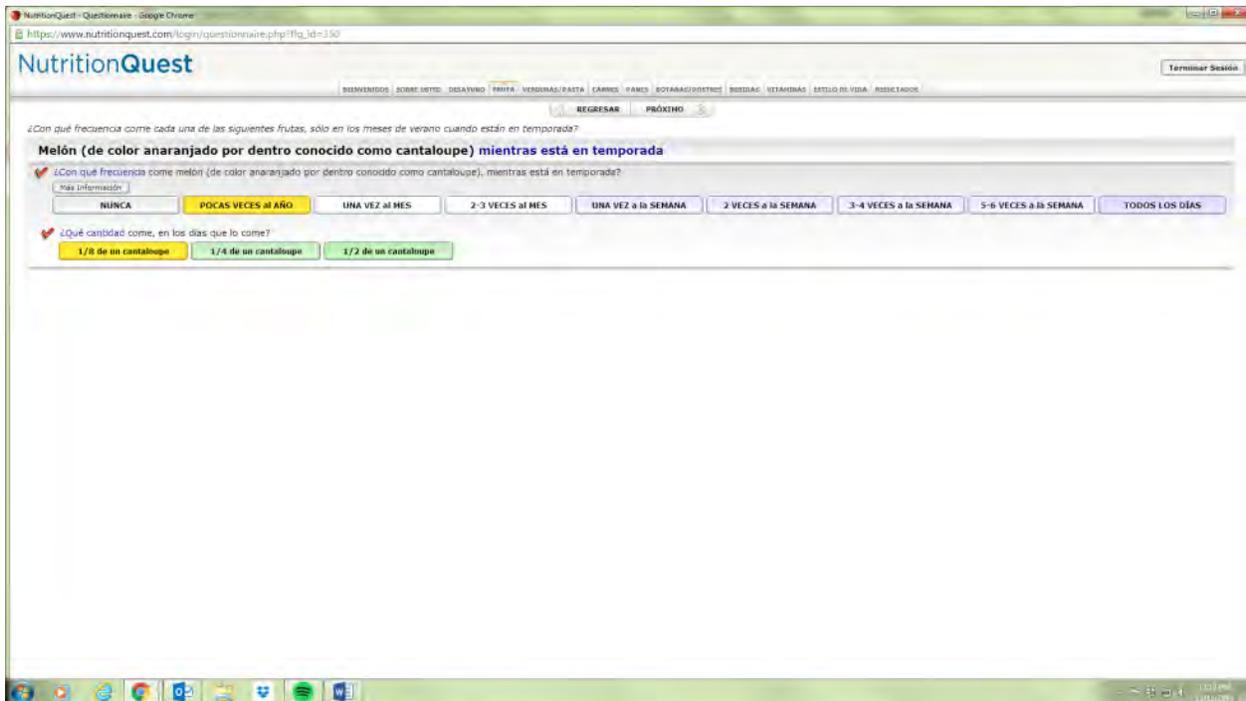
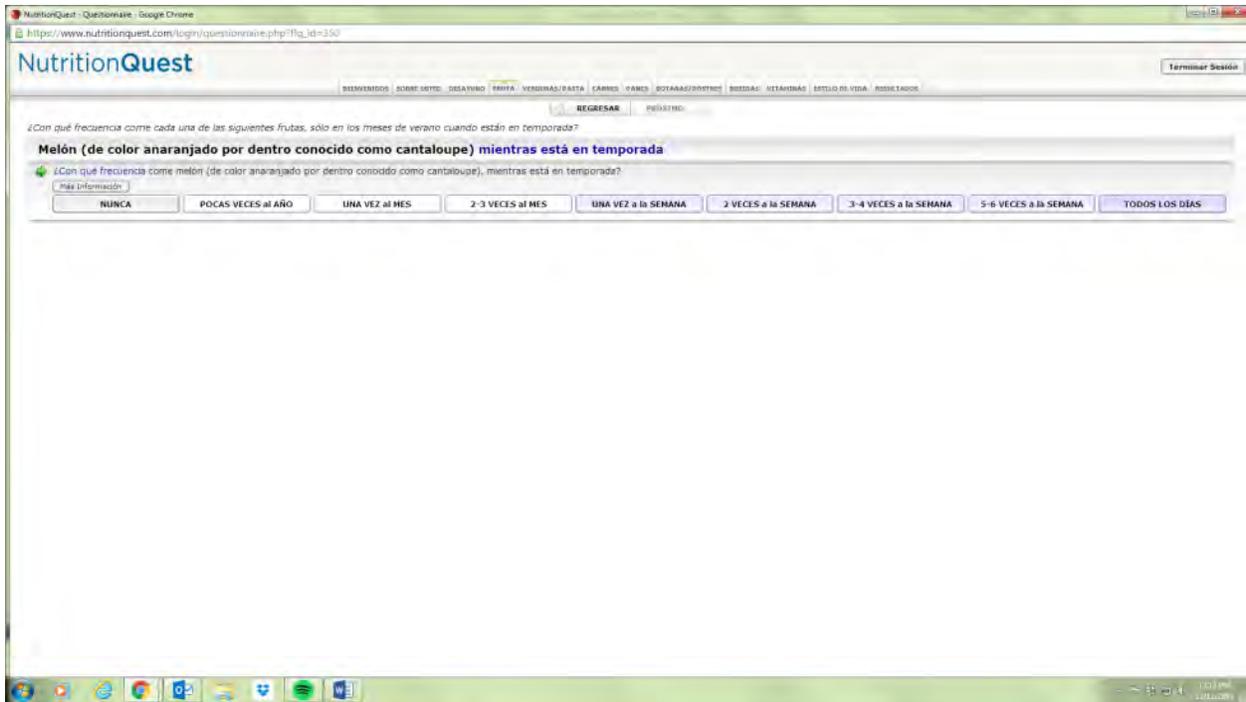
BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Frutas en temporada

Las siguientes tres preguntas son sobre las frutas que se pueden comer más cuando están en temporada, durante los meses del verano.

Al contestar las siguientes tres preguntas, por favor díganos con qué frecuencia come las frutas solamente durante los meses de verano cuando están en temporada.



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

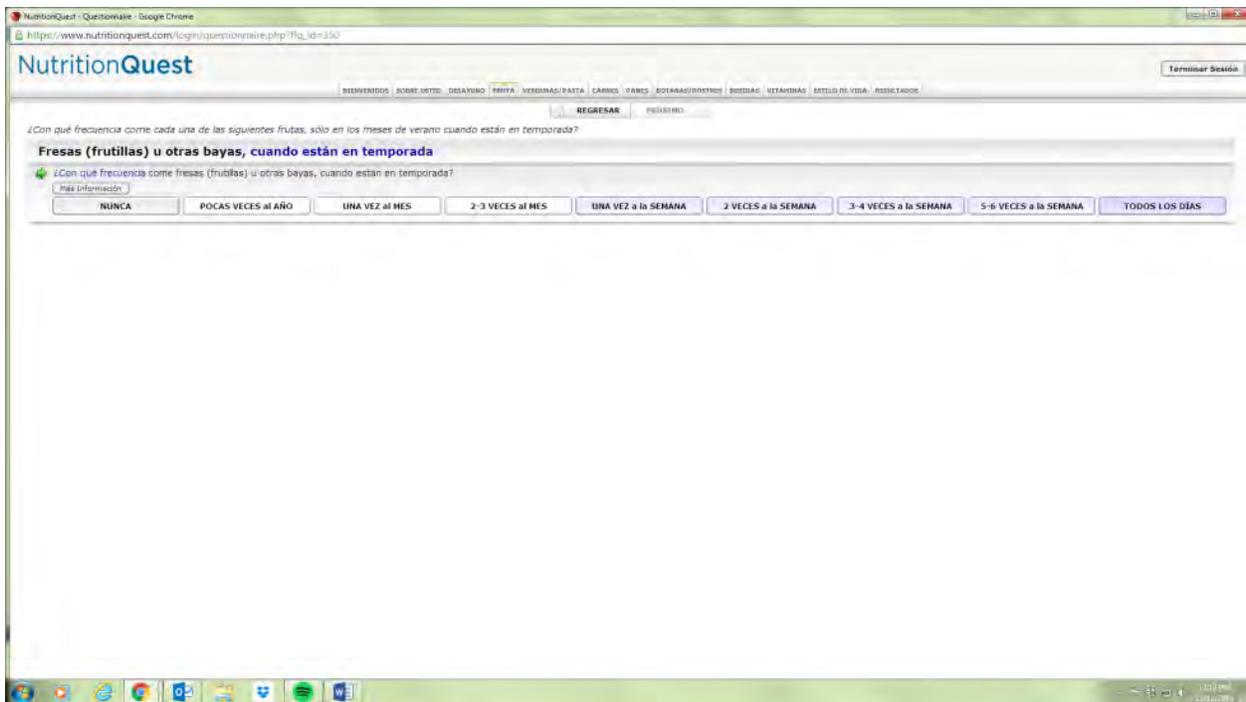
¿Con qué frecuencia come cada una de las siguientes frutas, sólo en los meses de verano cuando están en temporada?

Fresas (frutillas) u otras bayas, cuando están en temporada

¿Con qué frecuencia come fresas (frutillas) u otras bayas, cuando están en temporada?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come cada una de las siguientes frutas, sólo en los meses de verano cuando están en temporada?

Fresas (frutillas) u otras bayas, cuando están en temporada

¿Con qué frecuencia come fresas (frutillas) u otras bayas, cuando están en temporada?

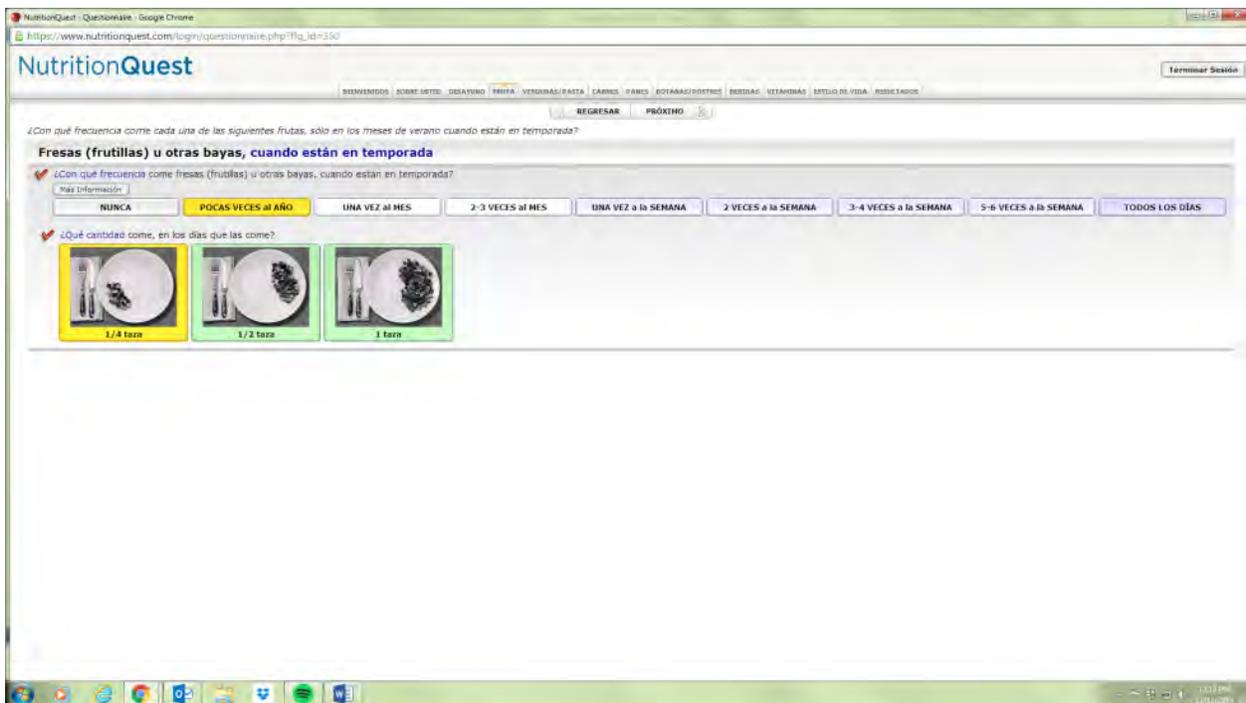
✓ Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que las come?

✓



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come cada una de las siguientes frutas, sólo en los meses de verano cuando están en temporada?

Sandía, cuando está en temporada

¿Con qué frecuencia come sandía, cuando está en temporada?

Más Información

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Con qué frecuencia come cada una de las siguientes frutas, sólo en los meses de verano cuando están en temporada?

Sandía, cuando está en temporada

¿Con qué frecuencia come sandía, cuando está en temporada?

Más Información

¿Qué cantidad come, en los días que la come?

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¡Buen Trabajo!
 Ha completado 20 preguntas hasta ahora.
 En esta sección, contestará 30 preguntas sobre las verduras y pasta que usualmente come.

Esto es lo que encontrará en las próximas páginas:

<p>Verduras:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alfalfa Zanahorias y vegetales morado Espinaca Ejotes y guisantes / chícharos Espinaca Verduras tiernas como la berza, las hojas del nabo, las hojas de mostaza Aguacate Calabaza de invierno Chileanamente 	<p>Papas y ensalada:</p> <ul style="list-style-type: none"> Camote/Batata Papas Vitandas como yuca Ensalada de pepino Ensalada verde Tomate Almorcillo para ensalada 	<p>Frijoles, sopas, y pastas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Frijoles refritos y burros de frijol Otros frijoles como frijoles pinto, o chíca con carne y frijoles Quesado y sopa de verduras Otras sopas Pasta Pasta con salsa de tomate Macarrones con queso Tallarines y ensalada de pasta Tofu y Sustitutos de carne
---	--	--

1:14 PM 21/11/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Todas las otras preguntas son sobre con qué frecuencia come estas comidas.

¿Con qué frecuencia come las siguientes verduras, **TODO EL AÑO**, incluyendo vegetales frescos, congelados, enlatados, o en un salteado, en casa o en un restaurante?

Brócoli

¿Con qué frecuencia come brócoli?

Ver Información

1:16 PM 21/11/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Zanahorias o verduras mezcladas con zanahorias

✓ Con qué frecuencia come zanahorias, o verduras mezcladas que contienen zanahorias?

Más Información

✓ ¿Cuántas zanahorias come, en los días que las come?



1/4 taza 1/2 taza 1 taza

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Elote/maiz

✓ Con qué frecuencia come elote/maiz?

Más Información

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

REGRESAR PRÓXIMO

Ejote/maíz

¿Con qué frecuencia come ejote/maíz?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad de ejote/maíz come, en los días que lo come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

REGRESAR PRÓXIMO

Ejotes o guisantes/chicharos

¿Con qué frecuencia come ejotes o guisantes/chicharos?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

REGRESAR PRÓXIMO

Ejotes o guisantes/chicharos

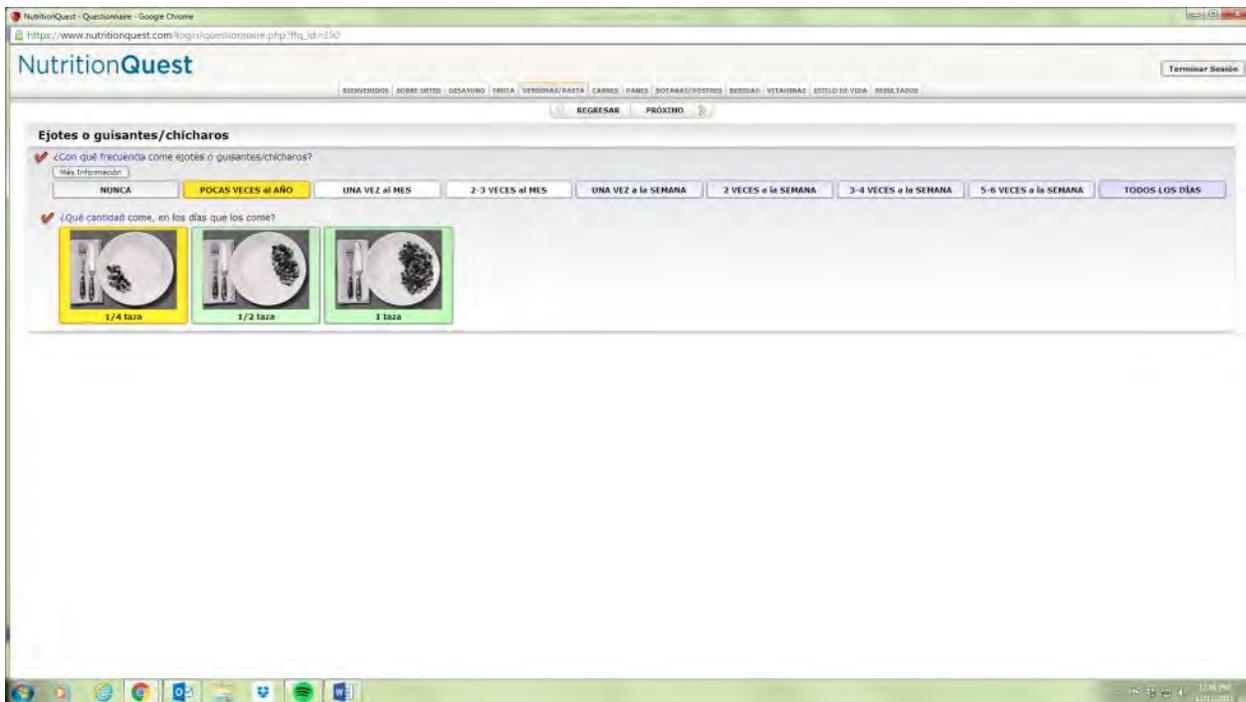
¿Con qué frecuencia come ejotes o guisantes/chicharos?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que los come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

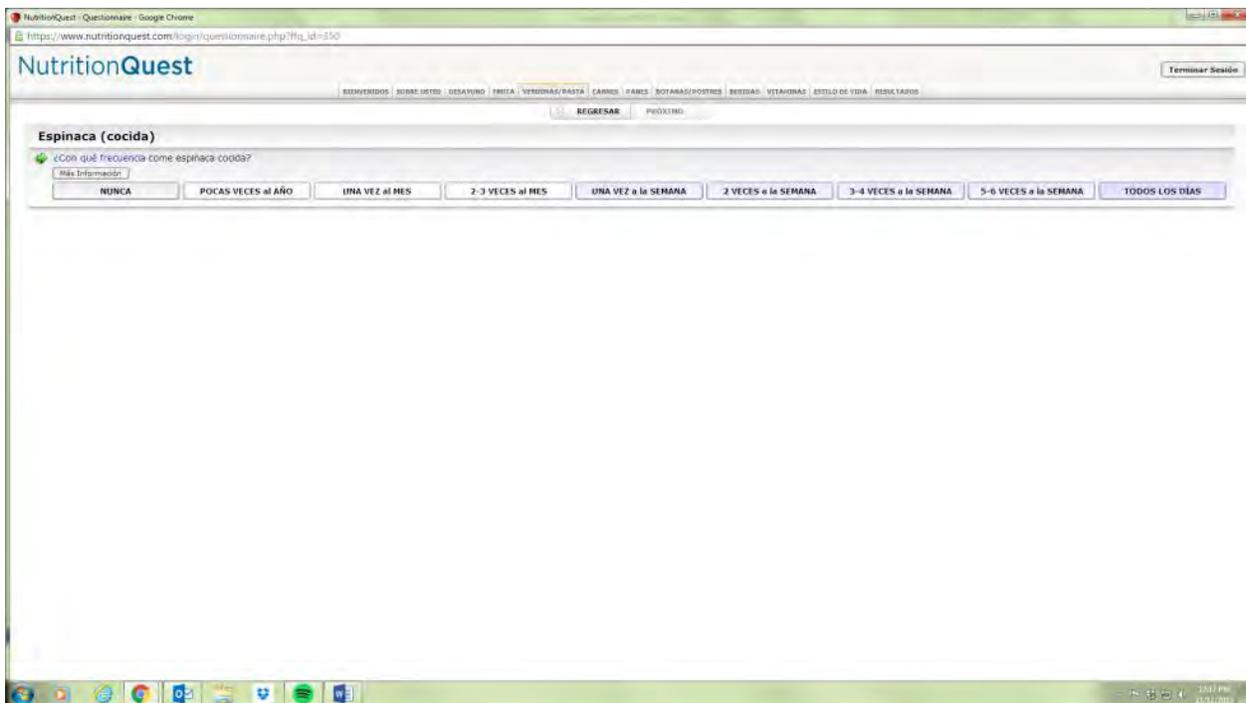
REGRESAR PRÓXIMO

Espinaca (cocida)

¿Con qué frecuencia come espinaca cocida?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

REGRESAR PRÓXIMO

Espinaca (cocida)

¿Con qué frecuencia come espinaca cocida?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad de espinaca come, en los días que la come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

REGRESAR PRÓXIMO

Verduras tales como la berza (collard), las hojas de nabo, las hojas de mostaza

¿Con qué frecuencia come verduras tales como la berza (collard), las hojas de nabo, las hojas de mostaza?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Verduras tales como la berza (collard), las hojas de nabo, las hojas de mostaza

✓ Con qué frecuencia come verduras tales como la berza (collard), las hojas de nabo, las hojas de mostaza?

Más Información

✓ ¿Qué cantidad come, en los días que las come?

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Camotes, batatas (no en un pastel)

✓ Con qué frecuencia come camotes, batatas (no en un pastel)?

Más Información

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

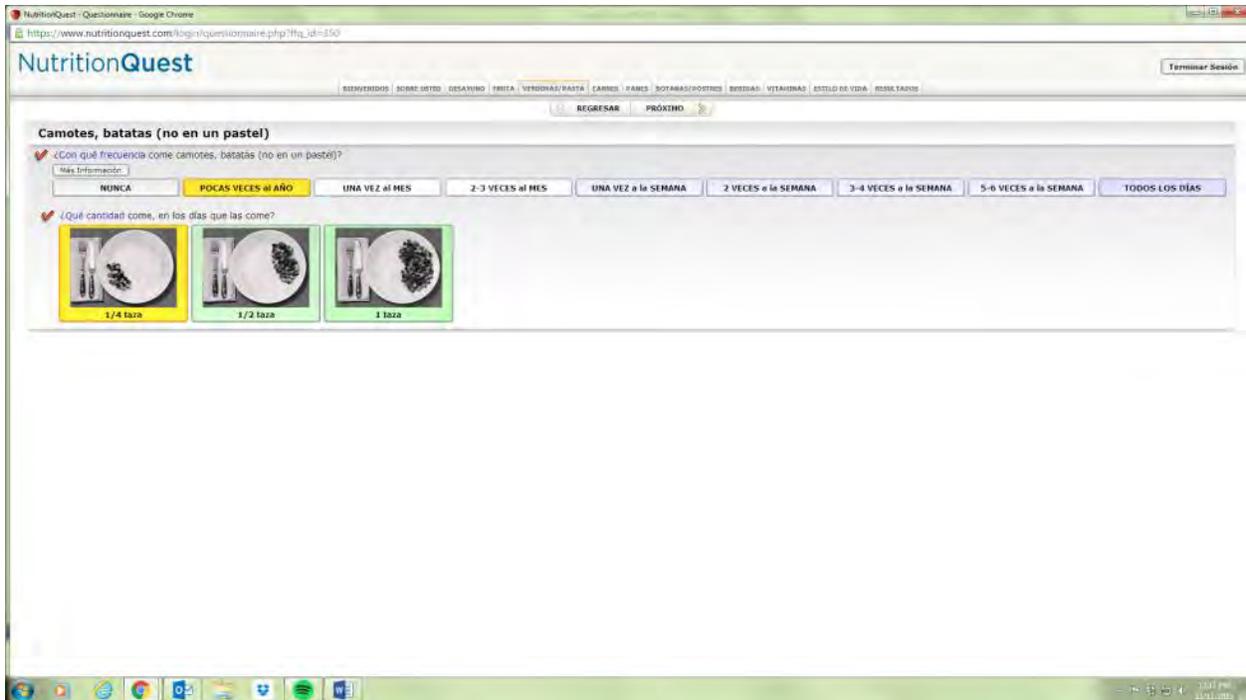
NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Camotes, batatas (no en un pastel)

✓ Con qué frecuencia come camotes, batatas (no en un pastel)?
Más Información

✓ ¿Qué cantidad come, en los días que las come?



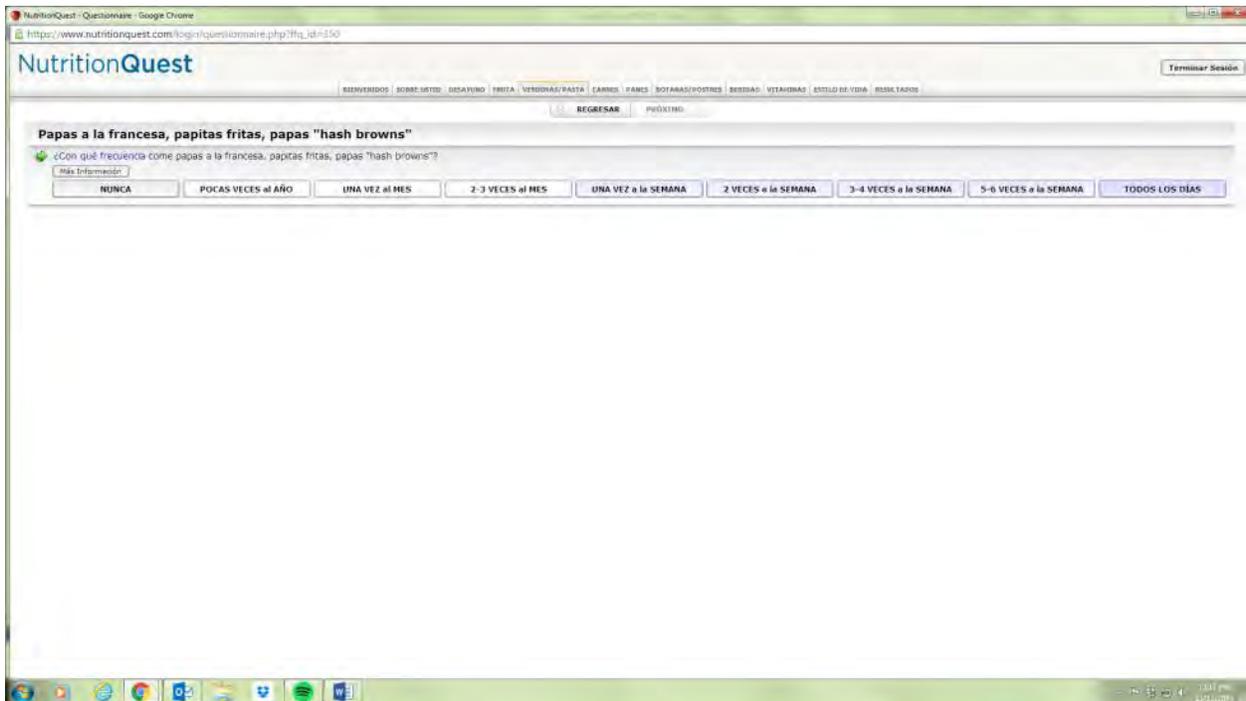
NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Papas a la francesa, papitas fritas, papas "hash browns"

✓ Con qué frecuencia come papas a la francesa, papitas fritas, papas "hash browns"?
Más Información



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DIETARIO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Papas a la francesa, papitas fritas, papas "hash browns"

¿Con qué frecuencia come papas a la francesa, papitas fritas, papas "hash browns"?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DIETARIO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Papas, no fritas, incluyendo puré de papas, papas cocidas, horneadas o ensalada de papas

¿Con qué frecuencia come papas no fritas, incluyendo puré de papas, papas cocidas, horneadas o ensalada de papas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Papas, no fritas, incluyendo puré de papas, papas cocidas, horneadas o ensalada de papas

✓ Con qué frecuencia come papas no fritas, incluyendo puré de papas, papas cocidas, horneadas o ensalada de papas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Qué cantidad come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Viandas como yuca, yautía, plátanos

✓ Con qué frecuencia come viandas como yuca, yautía, o plátanos?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Viandas como yuca, yautia, plátanos

¿Con qué frecuencia come viandas como yuca, yautia, o plátanos?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Ensalada de repollo (conocida como cole slaw), repollo, repollo chino

¿Con qué frecuencia come ensalada de repollo (conocida como cole slaw), repollo o repollo chino?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Ensalada de repollo (conocida como cole slaw), repollo, repollo chino

✓ Con qué frecuencia come ensalada de repollo (conocida como cole slaw), repollo o repollo chino?

Más Información

✓ ¿Qué cantidad come, en los días que lo come?

 1/4 taza

 1/2 taza

 1 taza

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Ensalada verde, ensalada de lechuga

✓ Con qué frecuencia come ensalada verde, ensalada de lechuga?

Más Información

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

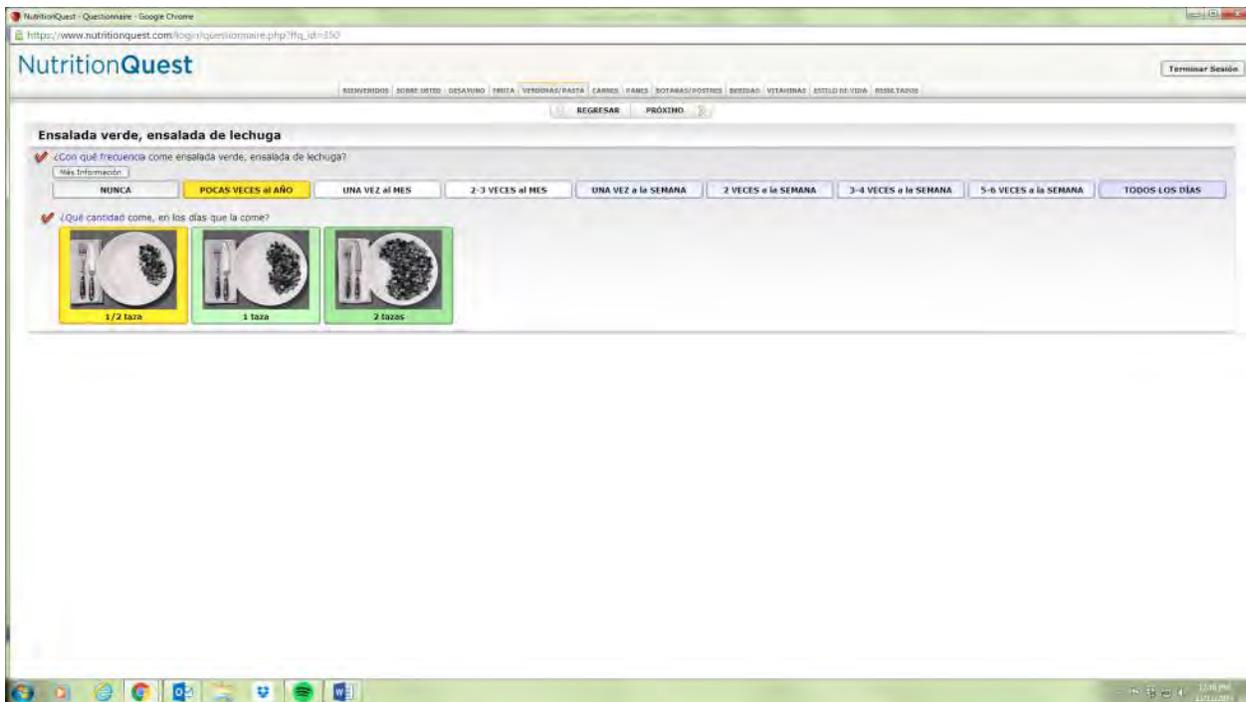
NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Ensalada verde, ensalada de lechuga

✓ Con qué frecuencia come ensalada verde, ensalada de lechuga?
Más Información

✓ ¿Qué cantidad come, en los días que la come?



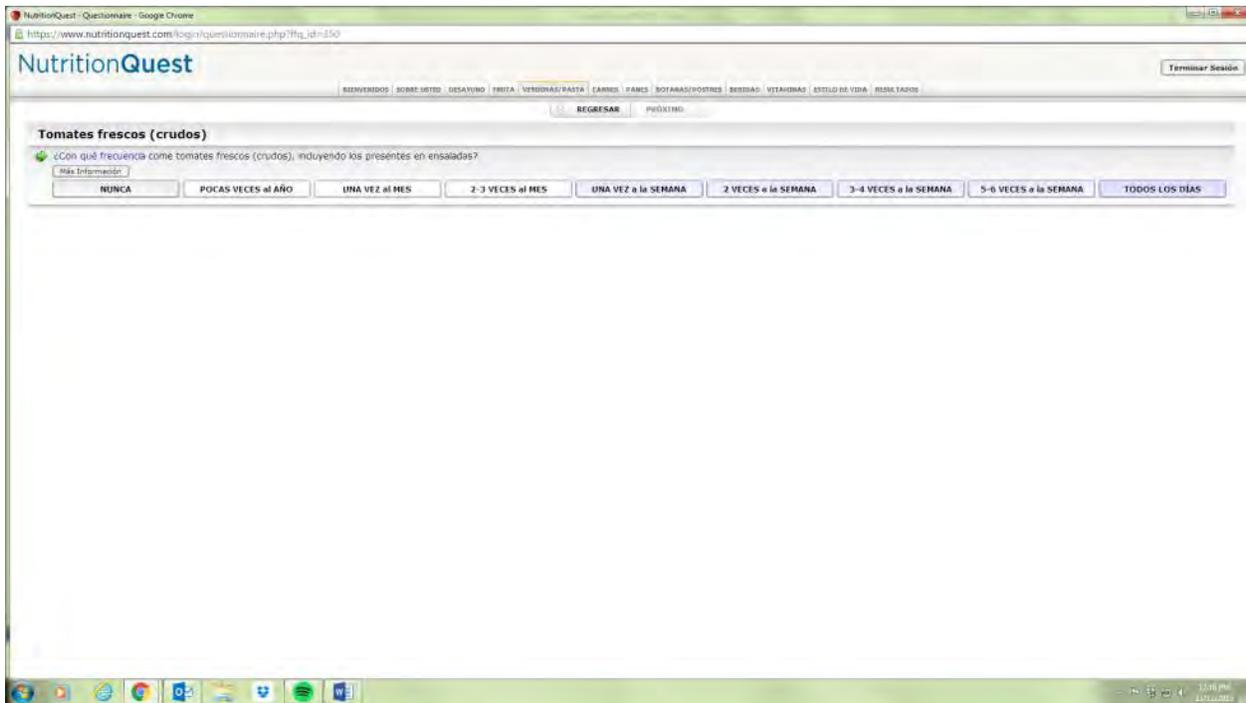
NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Tomates frescos (crudos)

✓ Con qué frecuencia come tomates frescos (crudos), incluyendo los presentes en ensaladas?
Más Información



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Tomates frescos (crudos)

¿Con qué frecuencia come tomates frescos (crudos), incluyendo los presentes en ensaladas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad de tomate come, en los días que los come?

1/4 tomate 1/2 tomate Un tomate

Windows taskbar: 11:08 PM 2/14/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Aderezo para ensalada, cualquier tipo, regular o bajo en grasa

¿Con qué frecuencia come aderezo para ensalada?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 11:10 PM 2/14/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BROTAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Aderezo para ensalada, cualquier tipo, regular o bajo en grasa

✓ ¿Con qué frecuencia come aderezo para ensalada?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Cuántas cucharadas come, en los días que lo come?

Una cucharada Dos cucharadas Tres cucharadas Cuatro cucharadas

✓ ¿Qué tipo come usualmente?

Bajo en carbohidratos, bajo en azúcar Bajo en grasa Regular

Windows taskbar: 11:18 PM 2/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BROTAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Aguacates / Guacamole

✓ ¿Con qué frecuencia come aguacates o guacamole?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 11:19 PM 2/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Aguacates / Guacamole

¿Con qué frecuencia come aguacates o guacamole?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas cucharadas come cada vez, en los días que lo come?

Una cucharada Dos cucharadas Tres cucharadas Cuatro cucharadas

Windows taskbar: 11:08 PM 12/14/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Calabaza de invierno como la de bellota, la de butternut o la calabaza japonesa (kabocha)

¿Con qué frecuencia come calabaza de invierno como la de bellota, la de butternut o la calabaza japonesa (kabocha)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 11:09 PM 12/14/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Calabaza de invierno como la de bellota, la de butternut o la calabaza japonesa (kabocha)

¿Con qué frecuencia come calabaza de invierno como la de bellota, la de butternut o la calabaza japonesa (kabocha)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que la come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Chiles pimientos y verdes cocidos, chiles rellenos, chiles verdes guisados

¿Con qué frecuencia come chiles pimientos y verdes cocidos, chiles rellenos, chiles verdes guisados?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Chiles pimientos y verdes cocidos, chiles rellenos, chiles verdes guisados

¿Con qué frecuencia come chiles pimientos y verdes cocidos, chiles rellenos, chiles verdes guisados?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que lo come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otra verdura como calabaza, calabacín, coliflor, oca, espárragos y berenjena

¿Con qué frecuencia come cualquier otra verdura como calabaza, calabacín, coliflor, oca, espárragos y berenjena?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otra verdura como calabaza, calabacín, coliflor, oca, espárragos y berenjena

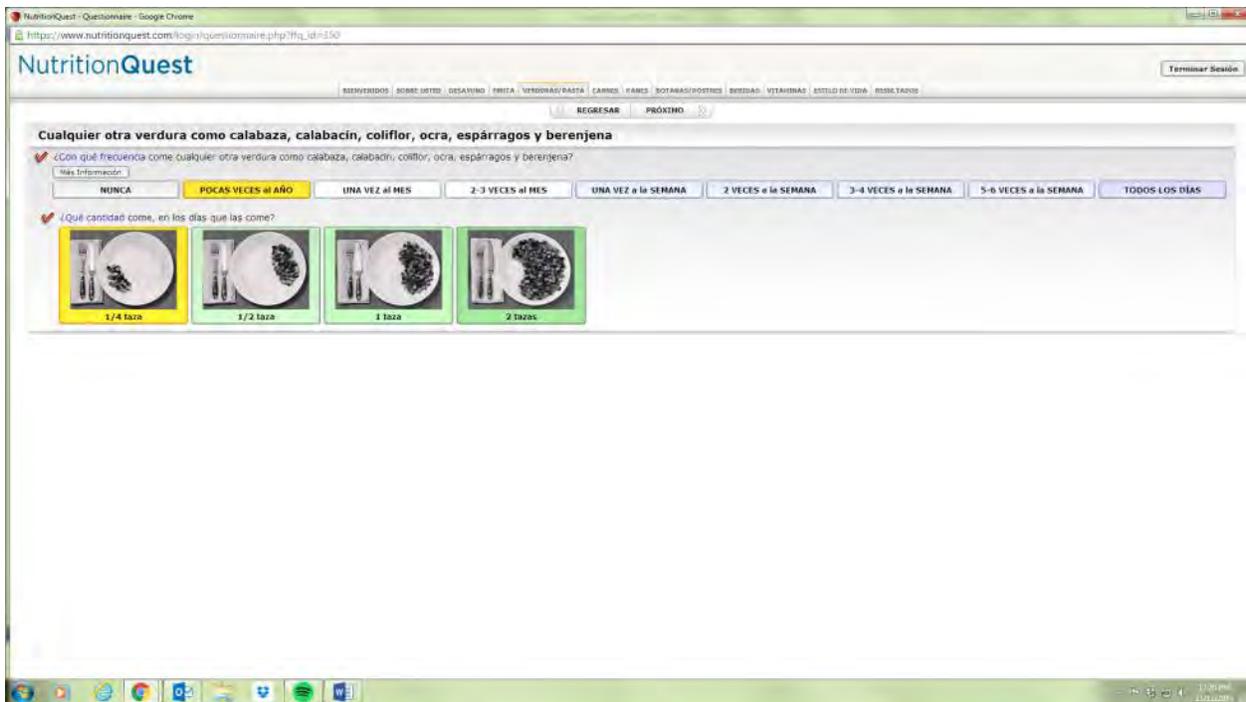
✓ Con qué frecuencia come cualquier otra verdura como calabaza, calabacín, coliflor, oca, espárragos y berenjena?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Qué cantidad come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

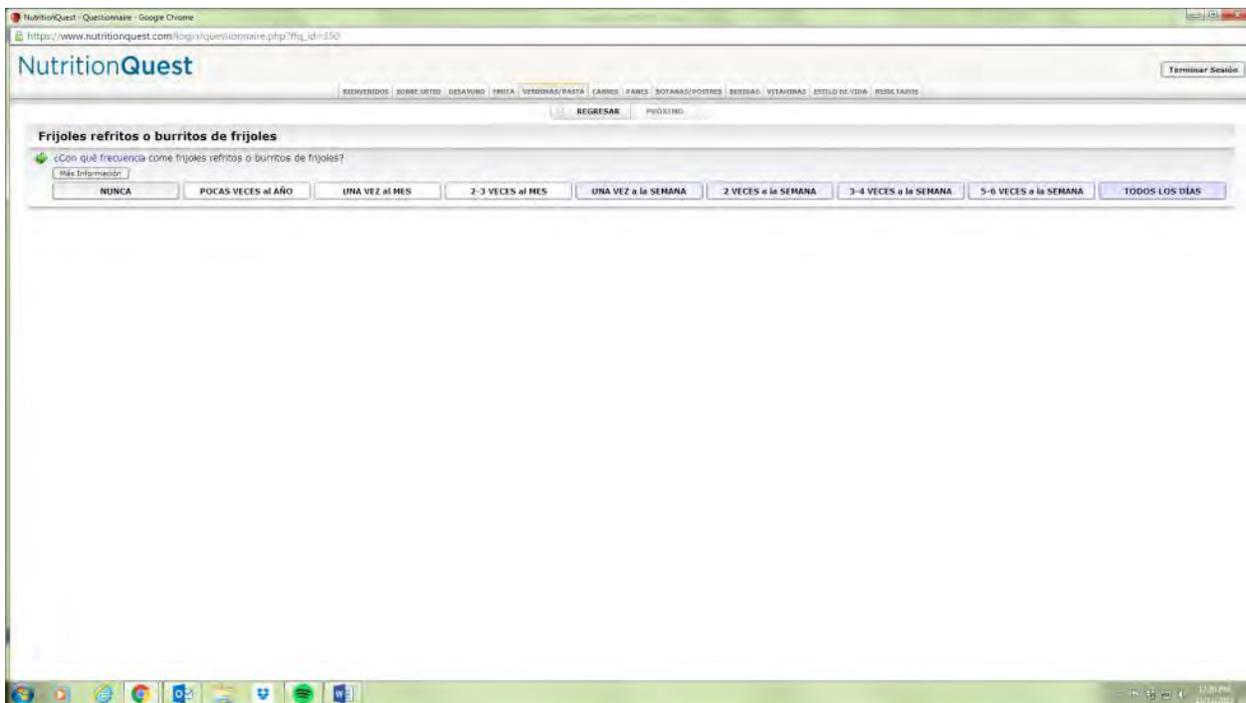
REGRESAR PRÓXIMO

Frijoles refritos o burritos de frijoles

✓ Con qué frecuencia come frijoles refritos o burritos de frijoles?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

DESAYUNOS | SOBRESALTIMOS | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Frijoles refritos o burritos de frijoles

✓ Con qué frecuencia come frijoles refritos o burritos de frijoles?

Más Información

✓ ¿Qué cantidad de los frijoles come, en los días que los come?



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

DESAYUNOS | SOBRESALTIMOS | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Frijoles pinto, frijoles negros, caldo de carne y chile (chili) con frijoles, frijoles blancos en salsa de tomate

✓ Con qué frecuencia come frijoles pinto, frijoles negros, caldo de carne y chile (chili) con frijoles, frijoles blancos en salsa de tomate?

Más Información

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Frijoles pinto, frijoles negros, caldo de carne y chile (chili) con frijoles, frijoles blancos en salsa de tomate

✓ Con qué frecuencia come frijoles pinto, frijoles negros, caldo de carne y chile (chili) con frijoles, frijoles blancos en salsa de tomate?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Qué cantidad come, en los días que los come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Guisado de verduras (sin carne)

✓ Con qué frecuencia come guisado de verduras (sin carne)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Guisado de verduras (sin carne)

¿Con qué frecuencia come guisado de verduras (sin carne)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto come, en los días que lo come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Sopa de verduras, sopa de verduras con res, o sopa de tomate

¿Con qué frecuencia come sopa de verduras, sopa de verduras con res, o sopa de tomate?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Sopa de verduras, sopa de verduras con res, o sopa de tomate

¿Con qué frecuencia come sopa de verduras, sopa de verduras con res, o sopa de tomate?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánta sopa come, en los días que la come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Sopa de guisantes secos, de frijoles o de lentejas

¿Con qué frecuencia come sopa de guisantes secos, de frijoles o de lentejas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Sopa de guisantes secos, de frijoles o de lentejas

¿Con qué frecuencia come sopa de guisantes secos, de frijoles o de lentejas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánta sopa come, en los días que la come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otra sopa incluyendo sopa de pollo con fideos, sopas cremosas, Cup-A-Soup, ramen

¿Con qué frecuencia come cualquier otro tipo de sopa?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otra sopa incluyendo sopa de pollo con fideos, sopas cremosas, Cup-A-Soup, ramen

¿Con qué frecuencia come cualquier otro tipo de sopa?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánta sopa come, en los días que la come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

REGRESAR PRÓXIMO

Pizza

¿Con qué frecuencia come pizza, incluyendo pizza para llevar?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Espagueti, lasaña u otra pasta con salsa de tomate

¿Con qué frecuencia come espagueti, lasaña u otra pasta con salsa de tomate?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánta come, en los días que la come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas

¿Qué tipo come usualmente?

Sin carne Con salsa a base de carne o albondiigo

REGRESAR PRÓXIMO

1:01 PM 2/15/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Macarrones con queso

¿Con qué frecuencia come macarrones con queso?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

REGRESAR PRÓXIMO

1:01 PM 2/15/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Macarrones con queso

¿Con qué frecuencia come macarrones con queso?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto come, en los días que los come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Otros tipos de tallarines o fideos, como tallarines de huevo, ensalada de pasta, sopa seca

¿Con qué frecuencia come otros tipos de tallarines o fideos, como tallarines de huevo, ensalada de pasta o sopa seca?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | **VERDURAS/PASTA** | CARNES | PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Otros tipos de tallarines o fideos, como tallarines de huevo, ensalada de pasta, sopa seca

¿Con qué frecuencia come otros tipos de tallarines o fideos, como tallarines de huevo, ensalada de pasta o sopa seca?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto come, en los días que los come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | **VERDURAS/PASTA** | CARNES | PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Tofu o tempeh

¿Con qué frecuencia come tofu o tempeh?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Tofu o tempeh

✓ Con qué frecuencia come tofu o tempeh?
Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Qué cantidad come, en los días que lo come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Sustitutos de carne como hamburguesas vegetarianas, pollo vegetariano, hot dogs vegetarianos o carnes frías/embutidos vegetarianos

✓ Con qué frecuencia come sustitutos de carne?
Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PARES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Sustitutos de carne como hamburguesas vegetarianas, pollo vegetariano, hot dogs vegetarianos o carnes frías/embudidos vegetarianos

¿Con qué frecuencia come sustitutos de carne?

Más Información

NUNCA
 POCAS VECES al AÑO
 UNA VEZ al MES
 2-3 VECES al MES
 UNA VEZ a la SEMANA
 2 VECES a la SEMANA
 3-4 VECES a la SEMANA
 5-6 VECES a la SEMANA
 TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas hamburguesas/croquetas o hot dogs come, en los días que los come?

1
 2

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PARES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

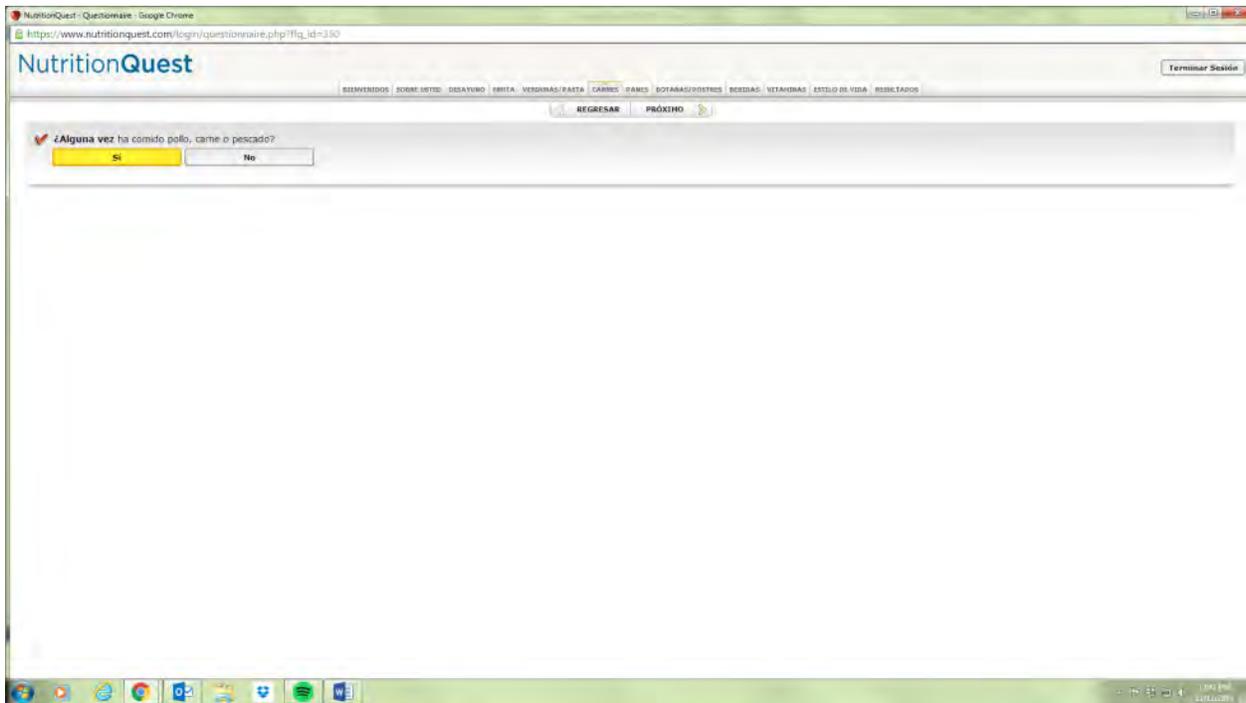
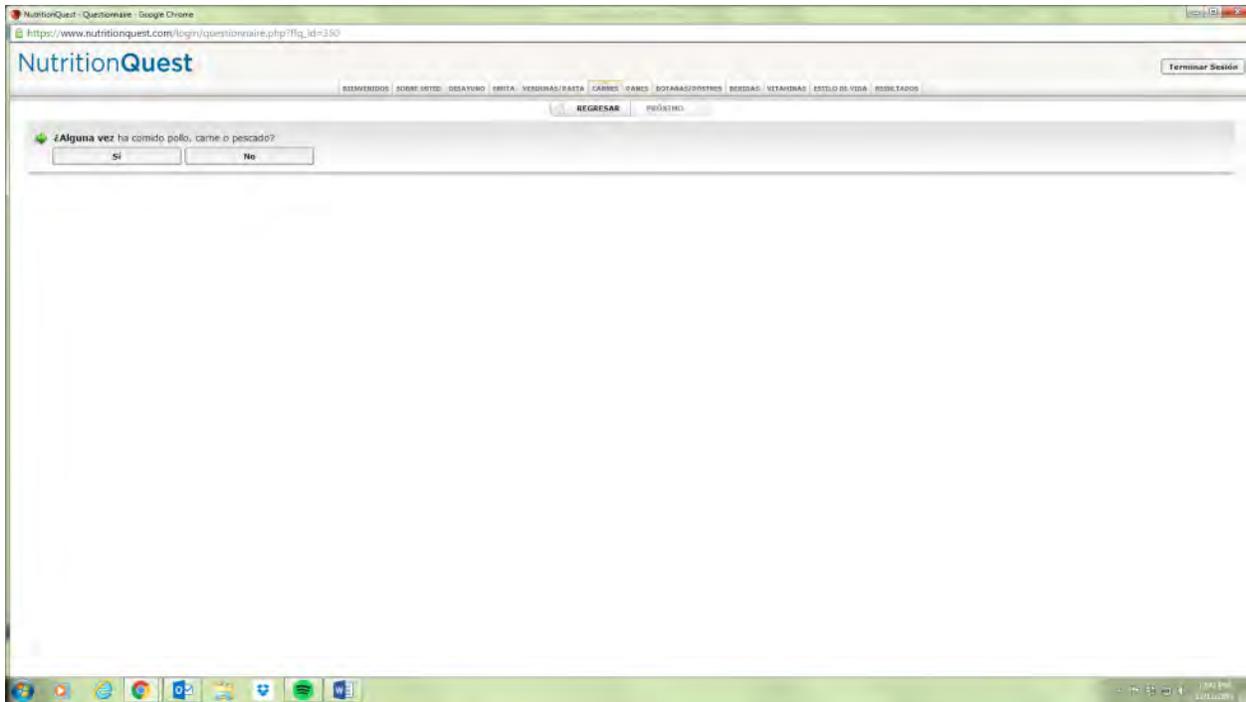
REGRESAR PRÓXIMO

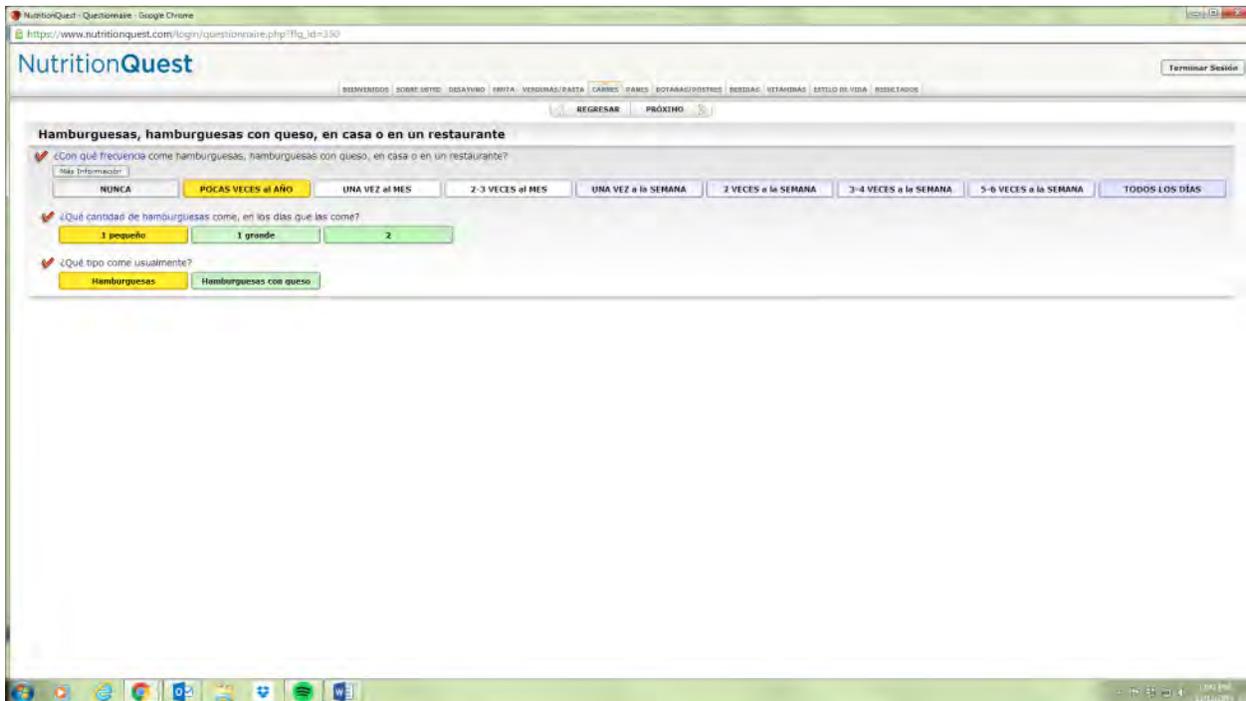
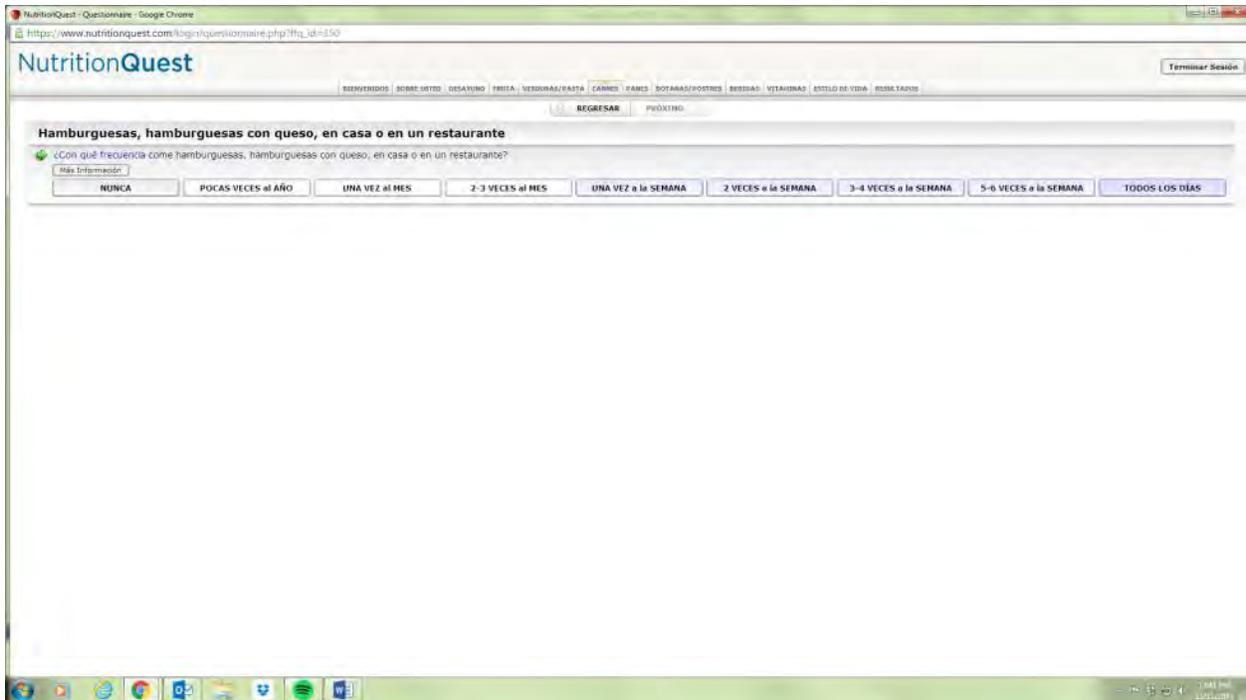
¡Excelente!

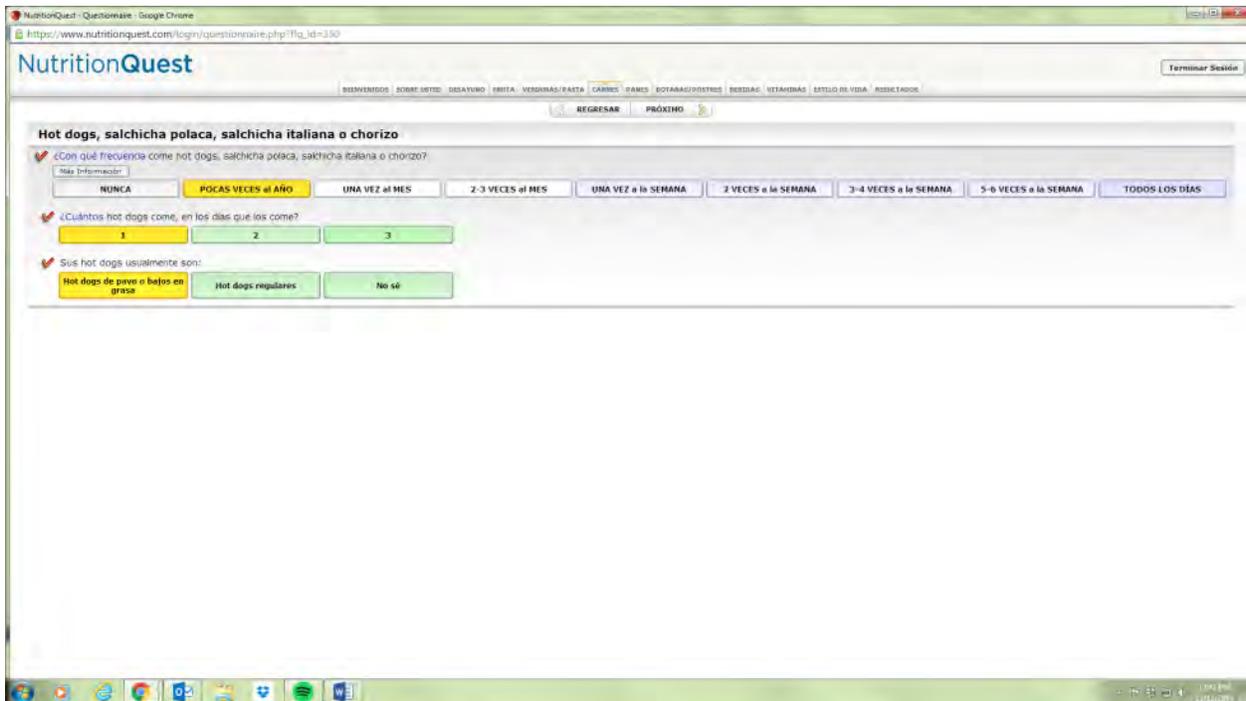
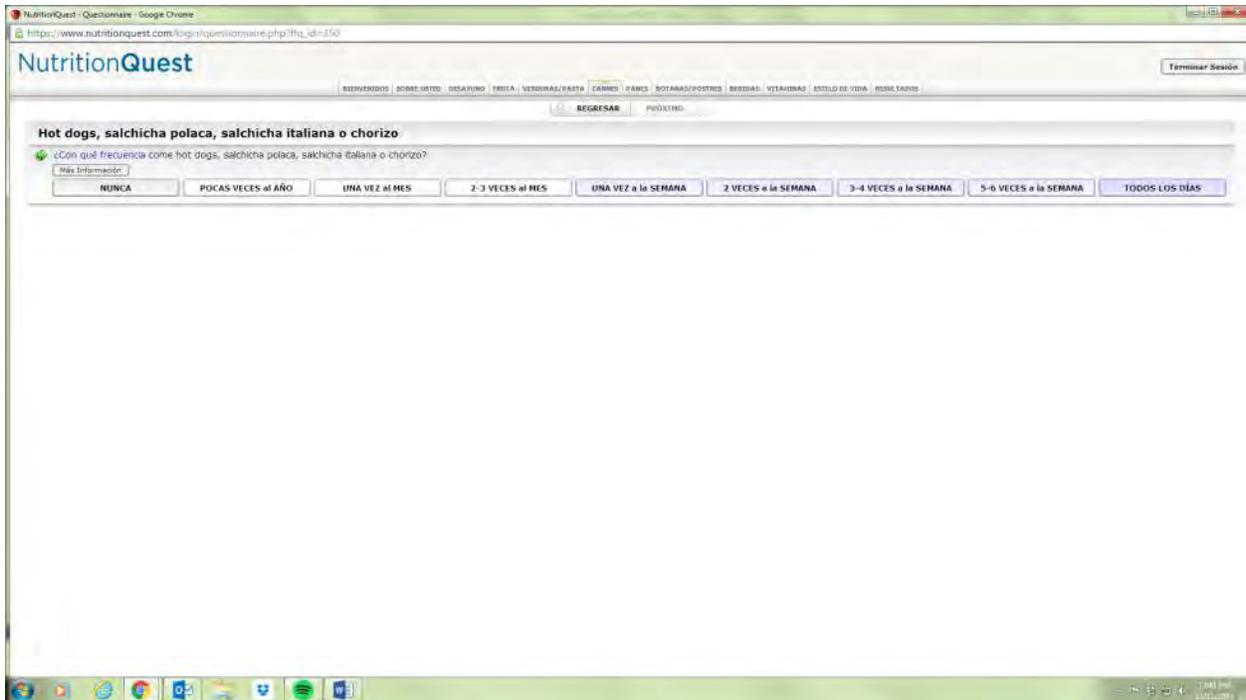
Ha contestado 95 preguntas hasta ahora.

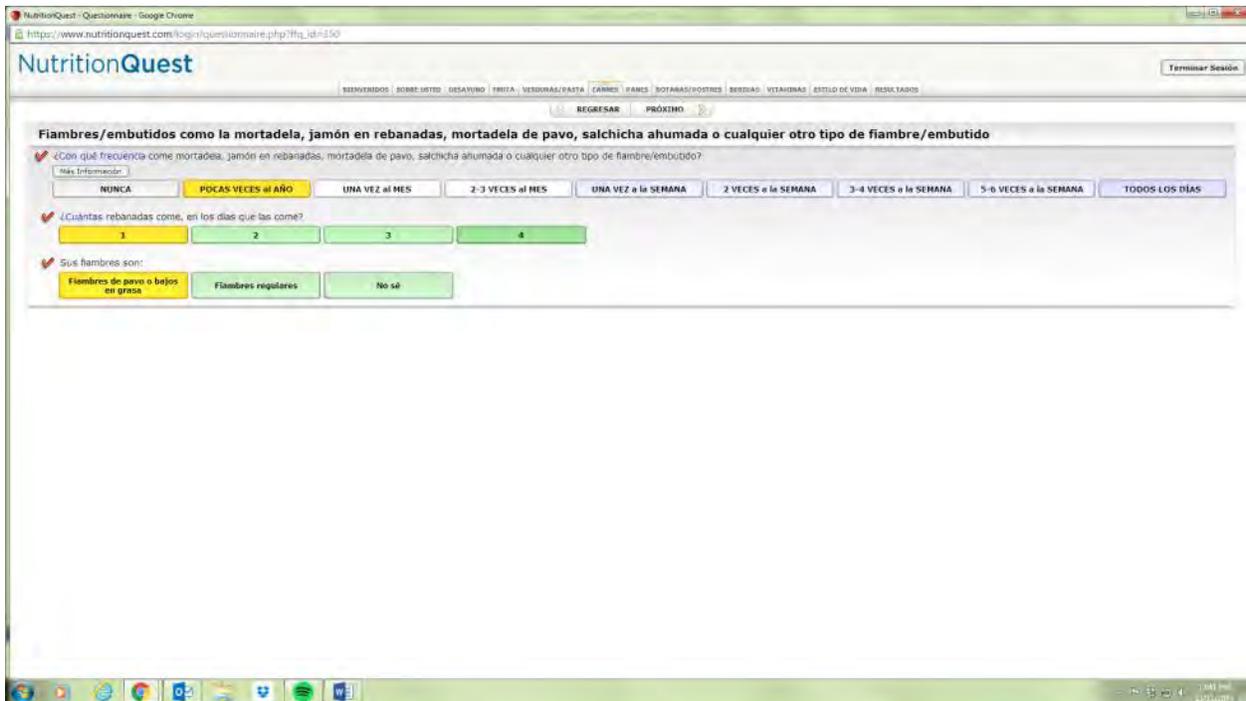
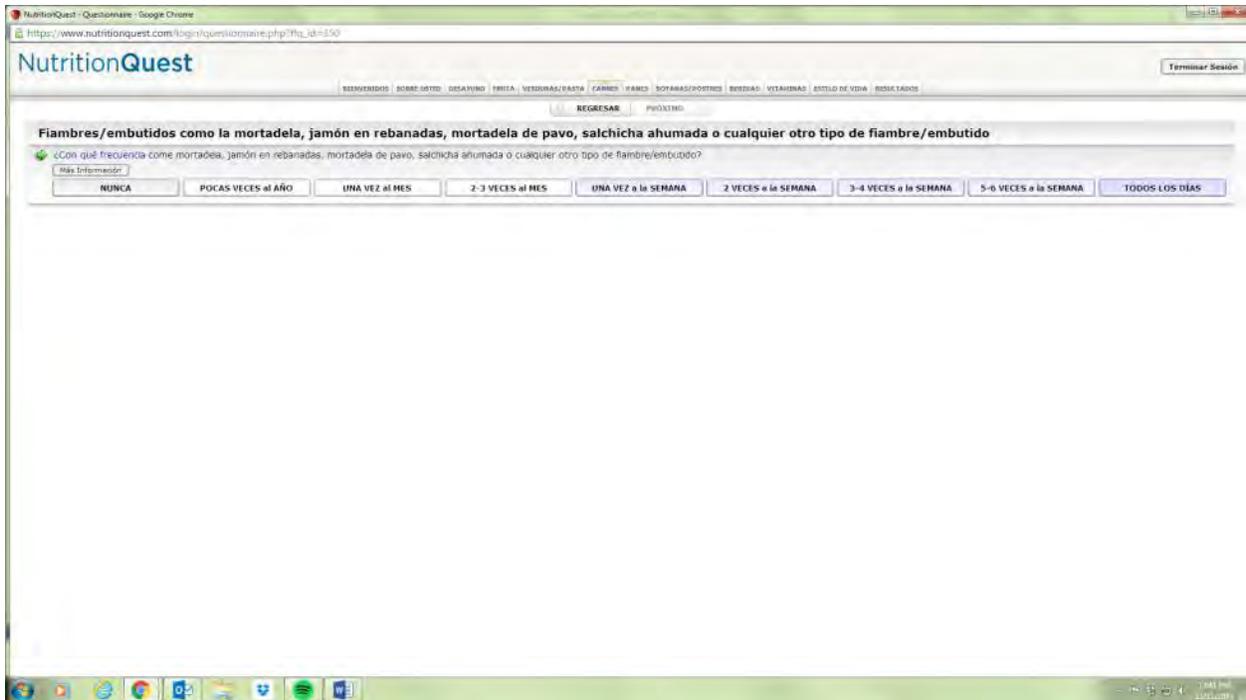
En esta sección, contestará 23 preguntas sobre el **carne, el pollo y los mariscos** que usualmente come. Esto es lo que encontrará en las próximas páginas:

Carne de vaca, cerdo y pollo:	Platos mezclados:	Mariscos:
<ul style="list-style-type: none"> Hamburguesas Hot dogs y salchichas Fianbres Pastel de carne y albóndigas Carne de vaca-bistec y asado Tacos y burritos Costillas Chuletas de cerdo, carne asada de cerdo Carne de ternera, cordero, venado Pollo (pollo & no pollo) 	<ul style="list-style-type: none"> Hígado Manitas de cerdo, pascuazo o otros carnes alpacas Morrito y pozole Cualquier otro plato a base de carne de res o de cerdo Cualquier otro plato a base de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Ostiones Otros mariscos Alga Pescado (fresco y no fresco)









NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Albóndigas, pastel de carne (meat loaf)

¿Con qué frecuencia come albóndigas o pastel de carne (meat loaf), en casa o en un restaurante?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Albóndigas, pastel de carne (meat loaf)

¿Con qué frecuencia come albóndigas o pastel de carne (meat loaf), en casa o en un restaurante?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánta carne come, en los días que la come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

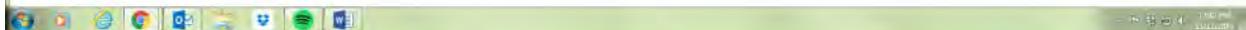
REGRESAR PRÓXIMO

Bistec, rosbif, o carne de res en platos congelados o sándwiches

¿Con qué frecuencia come esos tipos de carne de res?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Bistec, rosbif, o carne de res en platos congelados o sándwiches

¿Con qué frecuencia come esos tipos de carne de res?

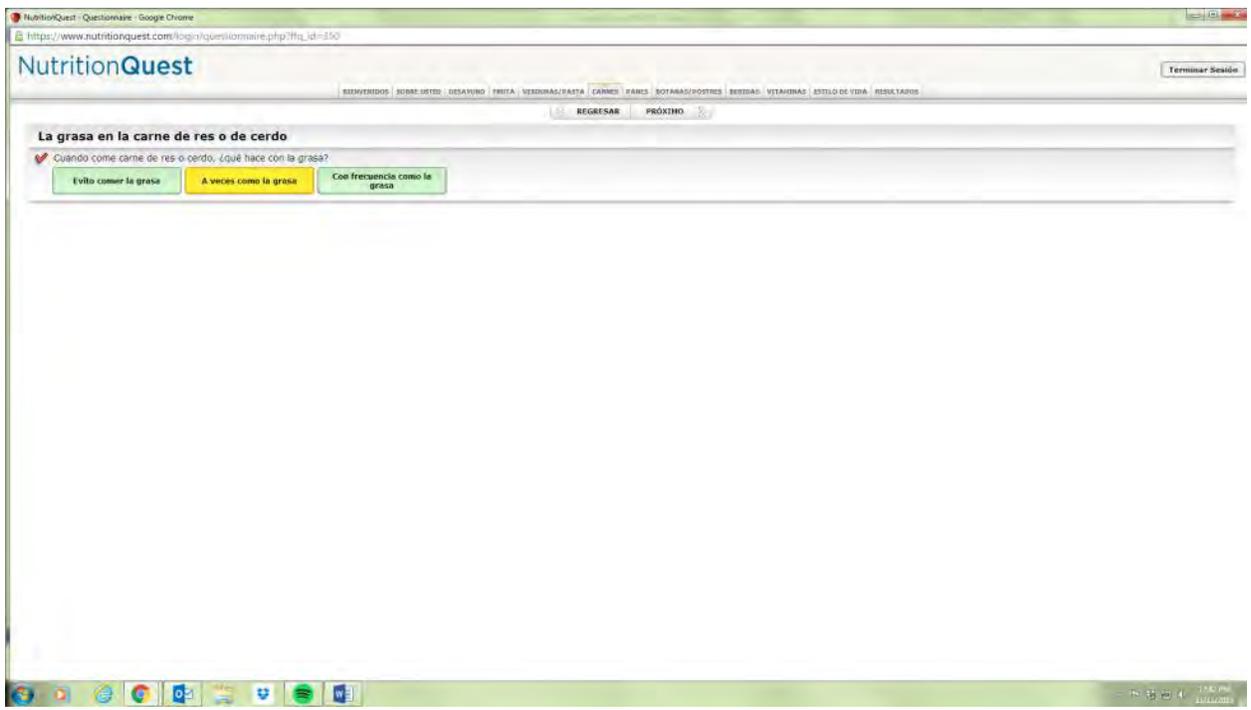
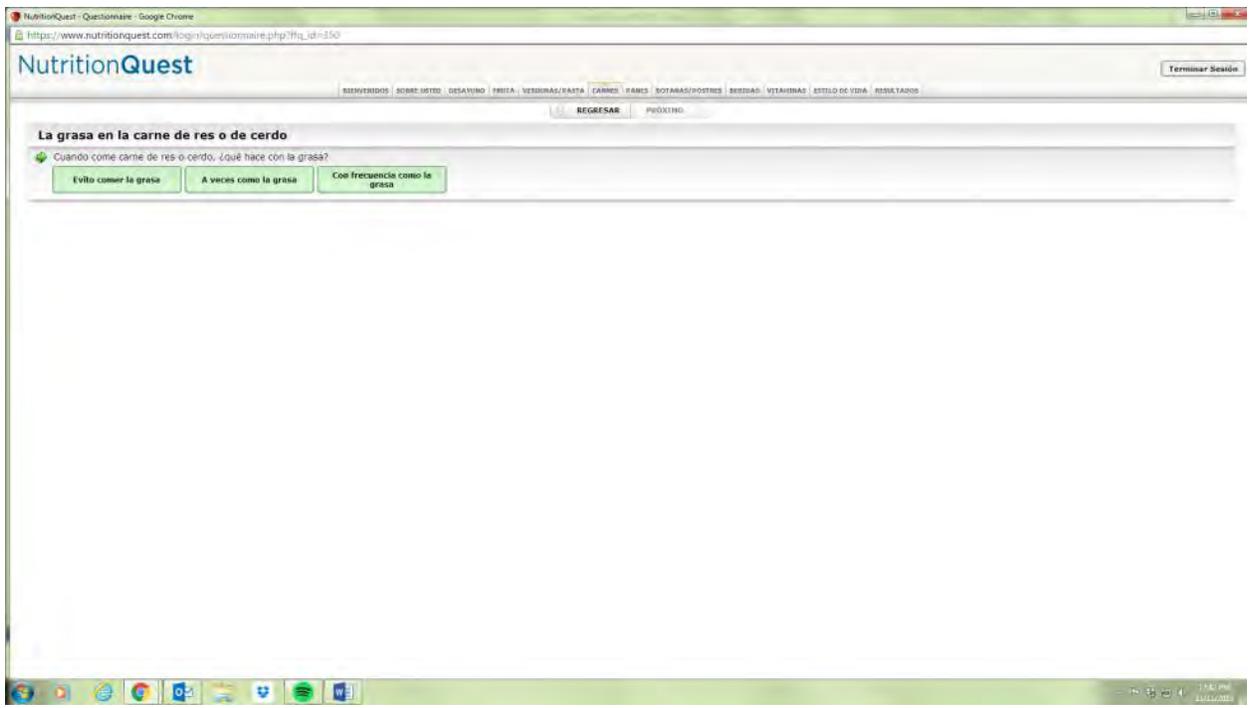
Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad come, en los días que lo come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas





NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Tacos, burritos, enchiladas, tamales de carne o pollo

¿Con qué frecuencia come tacos, burritos, enchiladas, tamales, etc. de carne o pollo?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 1:46 PM 23/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Tacos, burritos, enchiladas, tamales de carne o pollo

✓ ¿Con qué frecuencia come tacos, burritos, enchiladas, tamales, etc. de carne o pollo?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Cuánto come, en los días que los come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas

Windows taskbar: 1:46 PM 23/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Costillas, costillas de cerdo

¿Con qué frecuencia come costillas o costillas de cerdo?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

1:46 PM 21/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Costillas, costillas de cerdo

¿Con qué frecuencia come costillas o costillas de cerdo?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas

Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

1:46 PM 21/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Chuletas de cerdo, carne asada de cerdo, jamón cocido (incluyendo el del desayuno)

¿Con qué frecuencia come chuletas de cerdo, carne asada de cerdo o jamón cocido?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Chuletas de cerdo, carne asada de cerdo, jamón cocido (incluyendo el del desayuno)

¿Con qué frecuencia come chuletas de cerdo, carne asada de cerdo o jamón cocido?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REMEMBRADOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | **CARNES / PAVES** | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Carne de ternera, cordero, venado

¿Con qué frecuencia come carne de ternera, cordero, venado?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REMEMBRADOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | **CARNES / PAVES** | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Carne de ternera, cordero, venado

✓ ¿Con qué frecuencia come carne de ternera, cordero, venado?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Cuánta come, en los días que la come?

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?ffq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Hígado, incluyendo hígado de pollo o embutido de paté de hígado

¿Con qué frecuencia come hígado, incluyendo hígado de pollo o embutido de paté de hígado?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?ffq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Hígado, incluyendo hígado de pollo o embutido de paté de hígado

¿Con qué frecuencia come hígado, incluyendo hígado de pollo o embutido de paté de hígado?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto come, en los días que lo come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Manitas de cerdo, pescuezo, rabo de buey, lengua

¿Con qué frecuencia come manitas de cerdo, pescuezo, rabo de buey, o lengua?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Manitas de cerdo, pescuezo, rabo de buey, lengua

¿Con qué frecuencia come manitas de cerdo, pescuezo, rabo de buey, o lengua?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánta come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Menudo, pozole, caldo de res, sancocho, ajiaco

¿Con qué frecuencia come menudo, pozole, caldo de res, sancocho, ajiaco o platos semejantes?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Menudo, pozole, caldo de res, sancocho, ajiaco

¿Con qué frecuencia come menudo, pozole, caldo de res, sancocho, ajiaco o platos semejantes?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto come, en los días que lo come?

1/2 taza 1 taza 2 tazas

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?lq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOPAS/SALSA/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otro plato a base de carne de res o de cerdo, como guisado de res, pastel de carne de res, corned beef hash, Hamburger Helper

¿Con qué frecuencia come cualquier otro plato a base de carne de res o de cerdo, como guisado de res, pastel de carne de res, corned beef hash, Hamburger Helper?

Más Informador

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?lq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOPAS/SALSA/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

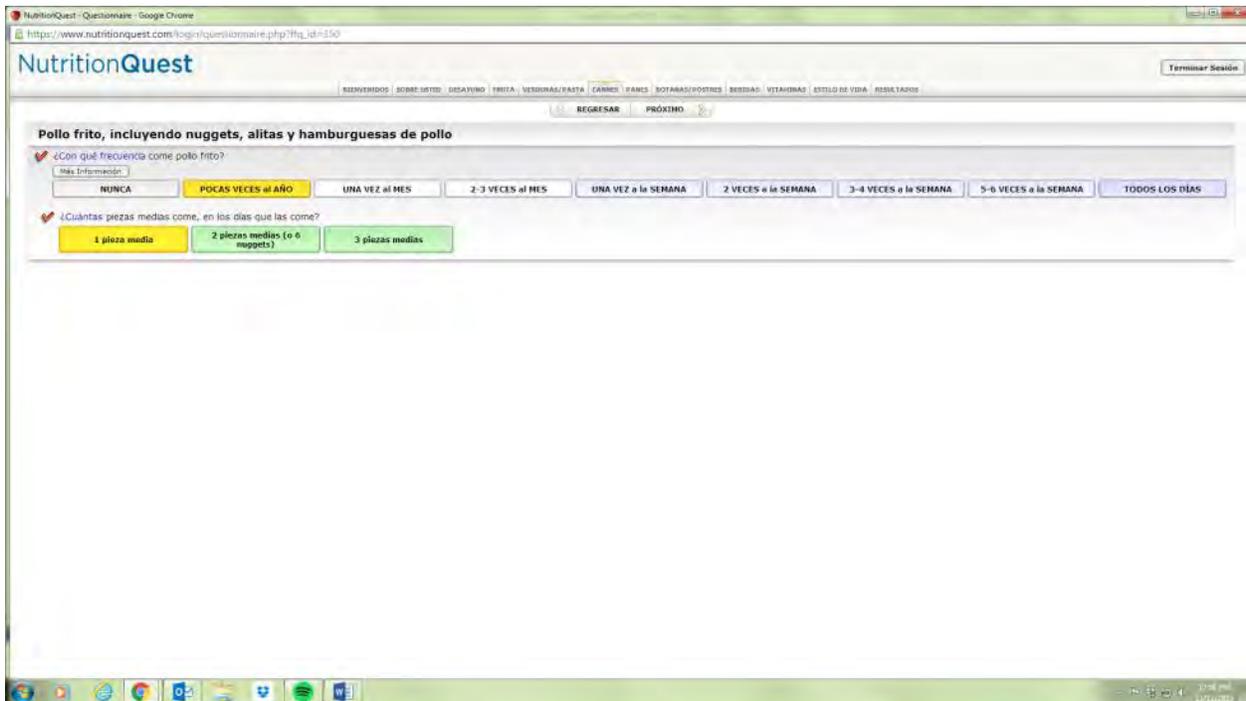
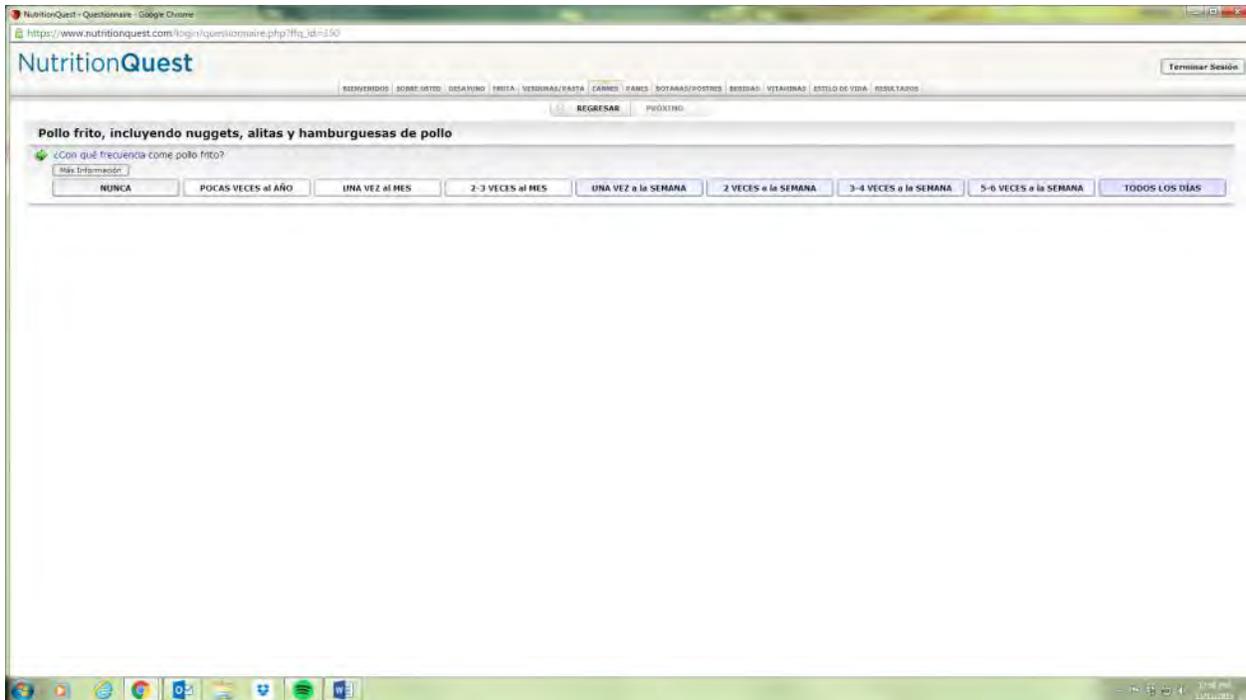
Cualquier otro plato a base de carne de res o de cerdo, como guisado de res, pastel de carne de res, corned beef hash, Hamburger Helper

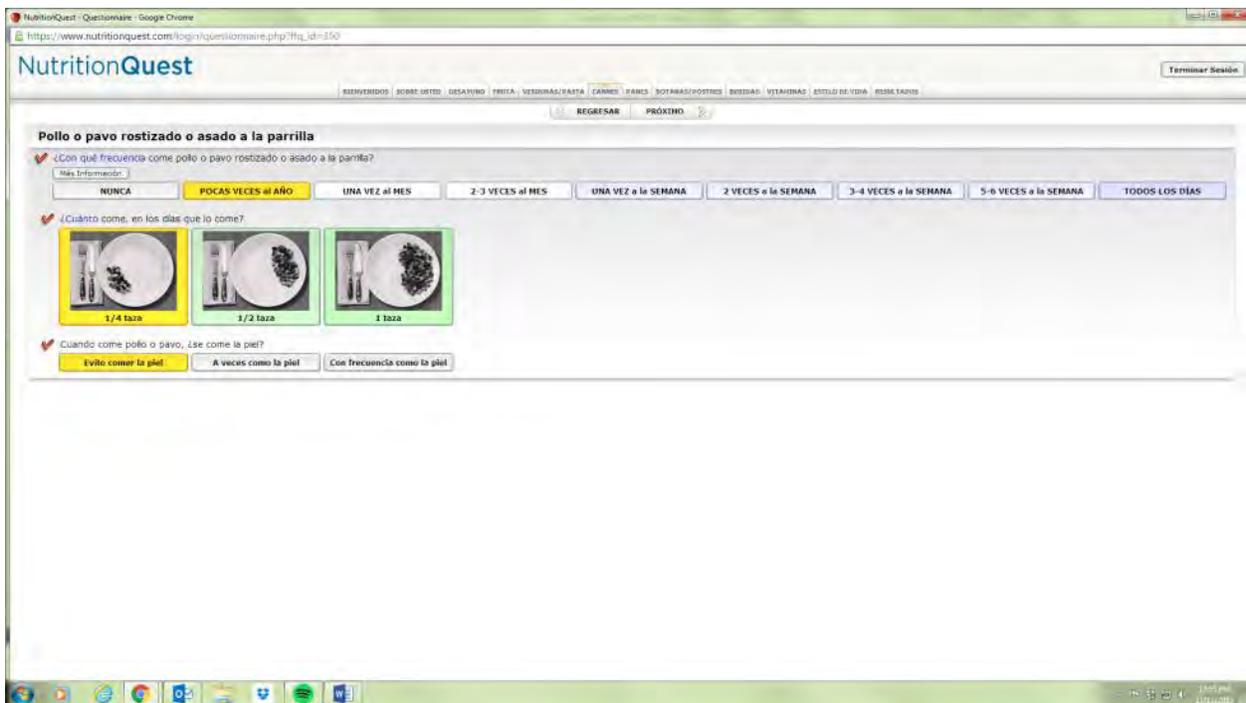
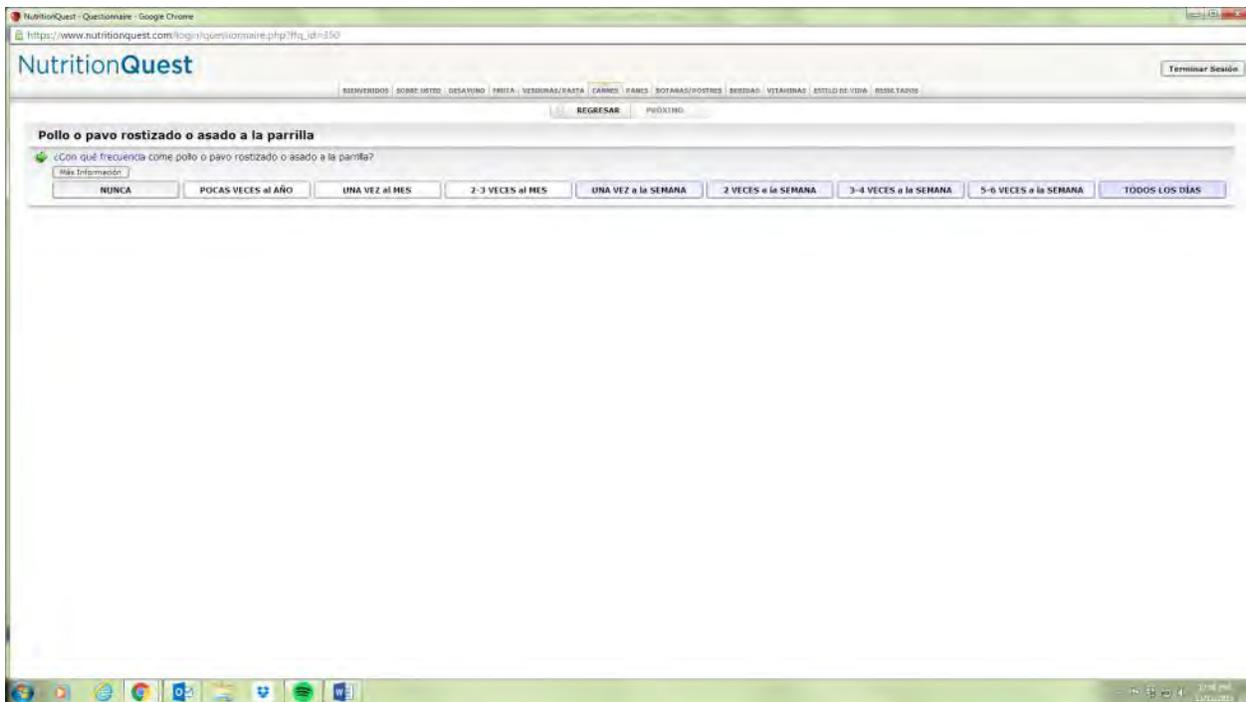
¿Con qué frecuencia come cualquier otro plato a base de carne de res o de cerdo, como guisado de res, pastel de carne de res, corned beef hash, Hamburger Helper?

Más Informador

¿Cuánto come, en los días que los come?





NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BENEFICIOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otro plato a base de pollo, como el guisado de pollo, pollo con tallarines, ensalada de pollo, platos chinos de pollo

¿Con qué frecuencia come otros platos a base de pollo, como bolitas de masa rellenas con pollo ("dumplings") y pastel de pollo?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BENEFICIOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otro plato a base de pollo, como el guisado de pollo, pollo con tallarines, ensalada de pollo, platos chinos de pollo

¿Con qué frecuencia come otros platos a base de pollo, como bolitas de masa rellenas con pollo ("dumplings") y pastel de pollo?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto come, en los días que lo come?

 1/2 taza  1 taza  2 tazas

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Ostiones (ostras)

¿Con qué frecuencia come ostiones (ostras)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Ostiones (ostras)

¿Con qué frecuencia come ostiones (ostras)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Mariscos tales como los camarones, las vieiras, los cangrejos

¿Con qué frecuencia comió otros mariscos tales como los camarones, las vieiras, y los cangrejos?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Mariscos tales como los camarones, las vieiras, los cangrejos

¿Con qué frecuencia comió otros mariscos tales como los camarones, las vieiras, y los cangrejos?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto comió, en los días que los comió?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Atún, ensalada de atún, guiso de atún

¿Con qué frecuencia come atún, ensalada de atún o guiso de atún?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Atún, ensalada de atún, guiso de atún

¿Con qué frecuencia come atún, ensalada de atún o guiso de atún?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto atún come, en los días que lo come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Pescado frito o sándwich de pescado, en casa o en restaurantes

¿Con qué frecuencia come pescado frito o sándwiches de pescado?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Pescado frito o sándwich de pescado, en casa o en restaurantes

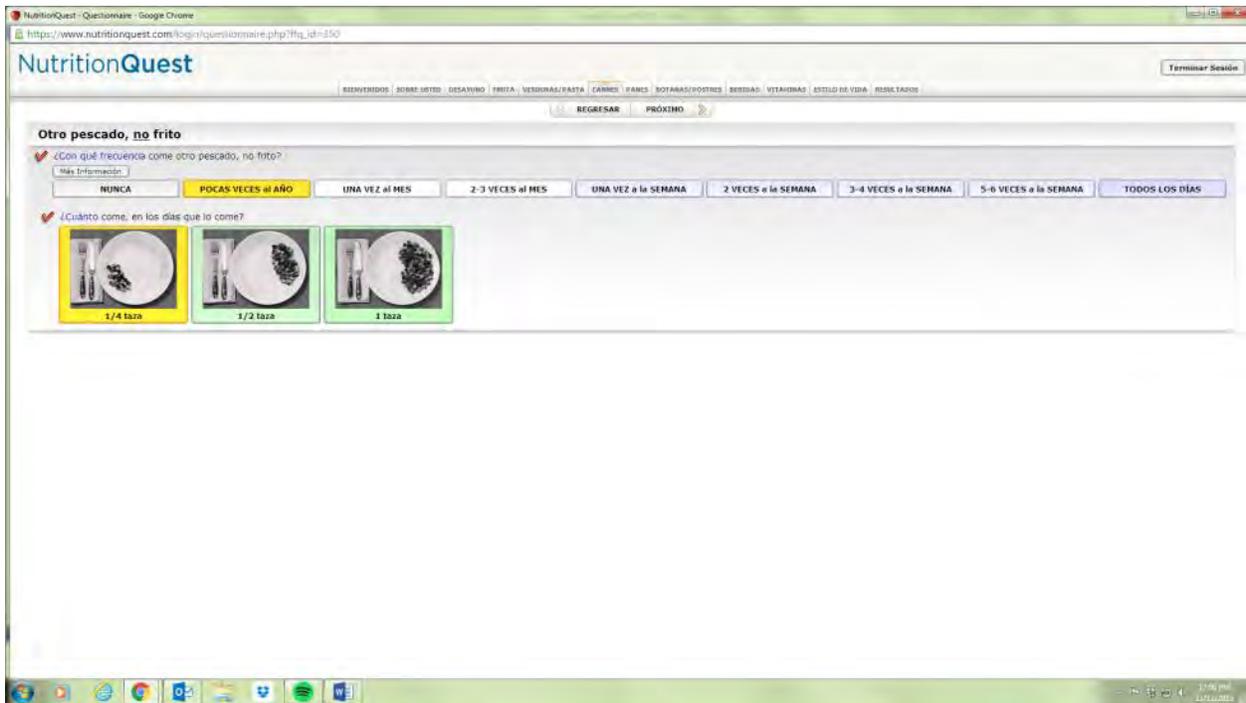
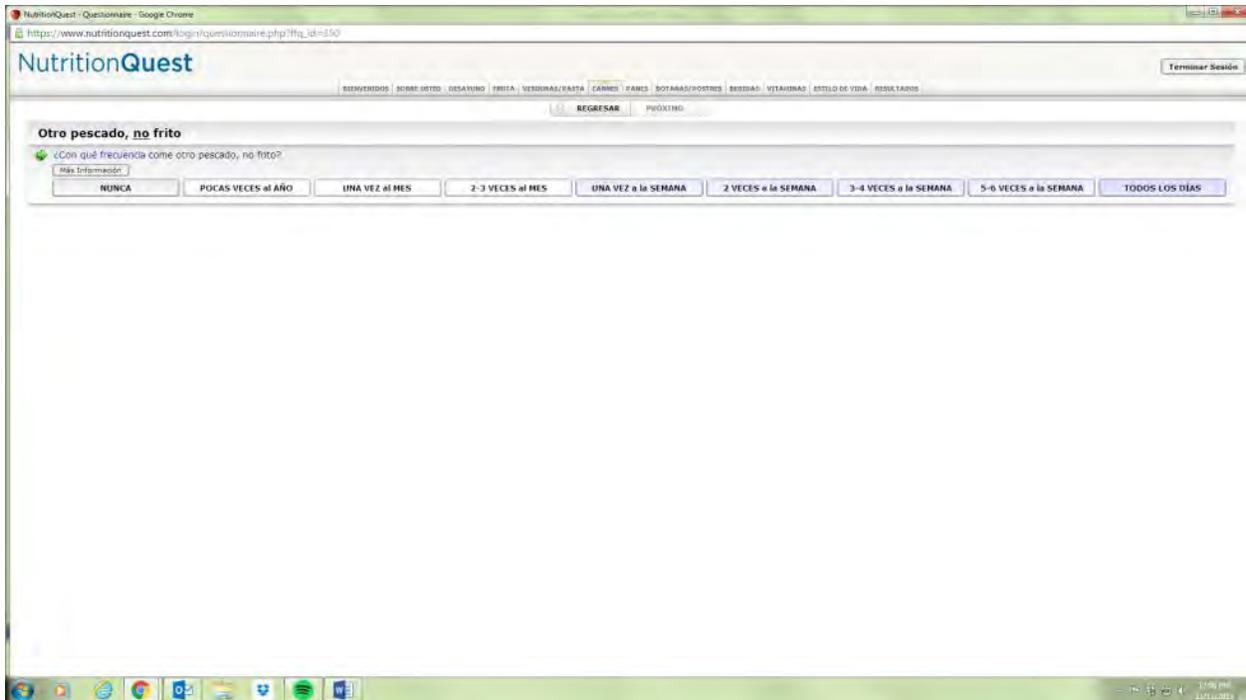
¿Con qué frecuencia come pescado frito o sándwiches de pescado?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto come, en los días que lo come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?ffq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

¡Felicitaciones! - ¡Llegó a la mitad!
 Ha contestado 75 preguntas hasta ahora.
 En esta sección, contestará 15 preguntas sobre los panes, cremas, mantequillas y salsas y usualmente come.
 Esto es lo que encontrará en las próximas páginas.

Panes:	Cremas/Mantequillas:	Salsas:
Bisquitos y molletes (muffins)	Margarina	Catsup y salsa
Panecillos, bollos, bagels	Mantequilla	Mostaza, salsa de soya y otras salsas
Tortitas (de maíz o de harina de trigo)	Mantequilla de cacahuete/miel	
Pan de maíz	Jelita, mermelada	
Pan negro o blanco	Mayonesas y otros preparados para untar en sándwiches	
Aroz y platos de arroz		

1:06 PM 2/13/2015

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?ffq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Bisquet, molletes, croissants (sin contar los sándwiches con huevo durante el desayuno)

¿Con qué frecuencia come bisquet, molletes, o croissants?

Más Informar

1:06 PM 2/13/2015

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flc_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANES | SOFASAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Bisquet, molletes, croissants (sin contar los sándwiches con huevo durante el desayuno)

¿Con qué frecuencia come bisquet, molletes, o croissants?

Más Información

¿Cuántos?

10:56 - steve@cook@uconn.edu - Outlook

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flc_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANES | SOFASAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Bollos para hamburguesas, pan para hot dogs, pan para emparedados grandes (hoagies), submarinos

¿Con qué frecuencia come bollos para hamburguesas, pan para hot dogs, pan para emparedados grandes (hoagies), submarinos?

Más Información

10:56 - steve@cook@uconn.edu - Outlook

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Bollos para hamburguesas, pan para hot dogs, pan para emparedados grandes (hoagies), submarinos

¿Con qué frecuencia come bollos para hamburguesas, pan para hot dogs, pan para emparedados grandes (hoagies), submarinos?

Más Información

¿Cuántos?

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Bagels, English muffins, panecillos para la cena (dinner rolls)

¿Con qué frecuencia come bagels, English muffins, panecillos para la cena (dinner rolls)?

Más Información

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANES | BROTAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Bagels, English muffins, panecillos para la cena (dinner rolls)

¿Con qué frecuencia come bagels, English muffins, panecillos para la cena (dinner rolls)?

Más Información

¿Cuántos?

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANES | BROTAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Tortillas de maíz (sin contar las que se come como tacos o burritos)

¿Con qué frecuencia come tortillas de maíz?

Más Información

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Tortillas de maíz (sin contar las que se come como tacos o burritos)

¿Con qué frecuencia come tortillas de maíz?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas en un día?

1 2 3 4

Windows taskbar: 10:27 AM 11/11/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Tortillas de harina de trigo (sin contar las que se come como tacos o burritos)

¿Con qué frecuencia come tortillas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 10:28 AM 11/11/2011

NutritionQuest - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?ffq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Tortillas de harina de trigo (sin contar las que se come como tacos o burritos)

¿Con qué frecuencia come tortillas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas en un día?

1 2 3 4

NutritionQuest - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?ffq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Pan de maíz, molletes (muffins) de maíz, masa de maíz frito (hush puppies)

¿Con qué frecuencia come pan de maíz, molletes (muffins) de maíz o masa de maíz frito (hush puppies)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Pan de maíz, molletes (muffins) de maíz, masa de maíz frito (hush puppies)

¿Con qué frecuencia come pan de maíz, molletes (muffins) de maíz o masa de maíz frito (hush puppies)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas piezas en un día??

1/2 1 2

Windows taskbar: 20/10/2019 12:04 PM

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otro tipo de pan o pan tostado, incluyendo pan blanco, pan negro, pan integral, y el pan que come con los sándwiches

¿Con qué frecuencia come cualquier otro tipo de pan o pan tostado, incluyendo pan blanco, pan negro, pan integral, o el pan que come con los sándwiches?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 20/10/2019 12:04 PM

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Cualquier otro tipo de pan o pan tostado, incluyendo pan blanco, pan negro, pan integral, y el pan que come con los sándwiches

¿Con qué frecuencia come cualquier otro tipo de pan o pan tostado, incluyendo pan blanco, pan negro, pan integral, o el pan que come con los sándwiches?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA

¿Cuántas rebanadas come en un día?

1 2 3 4

¿Que tipo de pan come usualmente?

Más Información

100 % trigo integral Bajo en carbohidratos Regular

¿Que tipo de pan come usualmente?
 Panes como pan francés o pan italiano cuentan como panes regulares. Trigo integral es solamente aquel que es hecho 100% de trigo integral. No cuenta pan de centeno, "pumpernickel", trigo agrietado, "7 grains", etc., como trigo integral.

2023 AM 2/11/2023

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO Terminar Sesión

Arroz o platos preparados con arroz

¿Con qué frecuencia come arroz o platos preparados con arroz?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

2023 AM 2/11/2023

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Arroz o platos preparados con arroz

¿Con qué frecuencia come arroz o platos preparados con arroz?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuánto en un día?

1/2 taza 1 taza 2 tazas



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Margarina (no mantequilla) en pan o verduras.

¿Con qué frecuencia come margarina en su comida?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Margarina (no mantequilla) en pan o verduras.

¿Con qué frecuencia come margarina en su comida?

Más Información

¿Cuántas porciones (1 porción = 1 cucharadita) come?

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Mantequilla (no la margarina) en pan o papas/verduras

¿Con qué frecuencia come mantequilla en comidas?

Más Información

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Mantequilla (no la margarina) en pan o papas/verduras

¿Con qué frecuencia come mantequilla en comidas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas porciones (1 porción = 1 cucharadita) come?

1 2 3 4

Windows taskbar: 2:04 PM 23/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Mantequilla de cacahuate (mani)

¿Con qué frecuencia come mantequilla de cacahuate (mani)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 2:04 PM 23/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Mantequilla de cacahuete (mani)

¿Con qué frecuencia come mantequilla de cacahuete (mani)?

Más Información

¿Cuántas cucharadas come, en los días que la come?

Windows taskbar: 2:04 PM 21/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Jalea, mermelada

¿Con qué frecuencia come jalea o mermelada?

Más Información

Windows taskbar: 2:04 PM 21/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Mayonesa, preparados para untar en sándwiches

¿Con qué frecuencia come mayonesa o preparados para untar en sándwiches?

Más Información

¿Cuántas cucharadas come, en los días que la come?

Windows taskbar: 10:04 PM 12/11/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Salsa catsup, salsa o salsa de chiles picantes

¿Con qué frecuencia come salsa catsup, salsa o salsa de chiles picantes?

Más Información

Windows taskbar: 10:04 PM 12/11/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Salsa catsup, salsa o salsa de chiles picantes

¿Con qué frecuencia come salsa catsup, salsa o salsa de chiles picantes?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas cucharadas come, en los días que la come?

1/2 1 2 3

Windows taskbar: 10:04 AM 11/11/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Mostaza, salsa de barbacoa, salsa de soya, jugo de carne (gravy), salsa de ostras, otros tipos de salsas, como mole o sofrito

¿Con qué frecuencia come estas salsas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 10:04 AM 11/11/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PÁVES | SOFARAS/OSTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Mostaza, salsa de barbacoa, salsa de soya, jugo de carne (gravy), salsa de ostras, otros tipos de salsas, como mole o sofrito

✓ Con qué frecuencia come estas salsas?

Más Información

NUNCA
 POCAS VECES al AÑO
 UNA VEZ al MES
 2-3 VECES al MES
 UNA VEZ a la SEMANA
 2 VECES a la SEMANA
 3-4 VECES a la SEMANA
 5-6 VECES a la SEMANA
 TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Cuántas cucharadas come, en los días que la come?

1/2
 1
 2
 3

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PÁVES | SOFARAS/OSTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¡Así se hace!

Ha contestado 33 preguntas hasta ahora.
 En esta sección, contestará 15 preguntas sobre los postres y las bebidas que usualmente come.
 Esto es lo que encontrará en las próximas páginas:

<p>Bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opciones saladas • Galletas saladas • Cacaosoles / marí y otras bebidas • Barras energéticas como Power Bars • Barras para el desayuno 	<p>Postres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donas y postres • Pasteles • Sables • Panín, flán • Helado • Jarabe de chocolate • Tarta / Pie de calabaza • Otras tartas/pies • Chocولات • Dulces
---	--



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Botanas tales como papitas, chips de tortilla, Fritos, Doritos, palomitas de maíz (no pretzels)

¿Con qué frecuencia come esas botanas?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Botanas tales como papitas, chips de tortilla, Fritos, Doritos, palomitas de maíz (no pretzels)

¿Con qué frecuencia come esas botanas?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas come, en los días que las come?

1/4 taza 1/2 taza 1 taza 2 tazas

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/ROTIFRIS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Galletas saladas tales como galletas Saltines, Cheez-Its, o cualquier otro tipo de galleta para botana

¿Con qué frecuencia come galletas saladas?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/ROTIFRIS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Galletas saladas tales como galletas Saltines, Cheez-Its, o cualquier otro tipo de galleta para botana

✓ ¿Con qué frecuencia come galletas saladas?

Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Cuántas come, en los días que las come?

 1/4 taza  1/2 taza  1 taza

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/ROTIFRIS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cacahuates, maní, semillas de girasol, otras nueces o semillas

¿Con qué frecuencia come cacahuates, maní, semillas de girasol, otras nueces o semillas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | SOFARAS/ROTIFRIS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cacahuates, maní, semillas de girasol, otras nueces o semillas

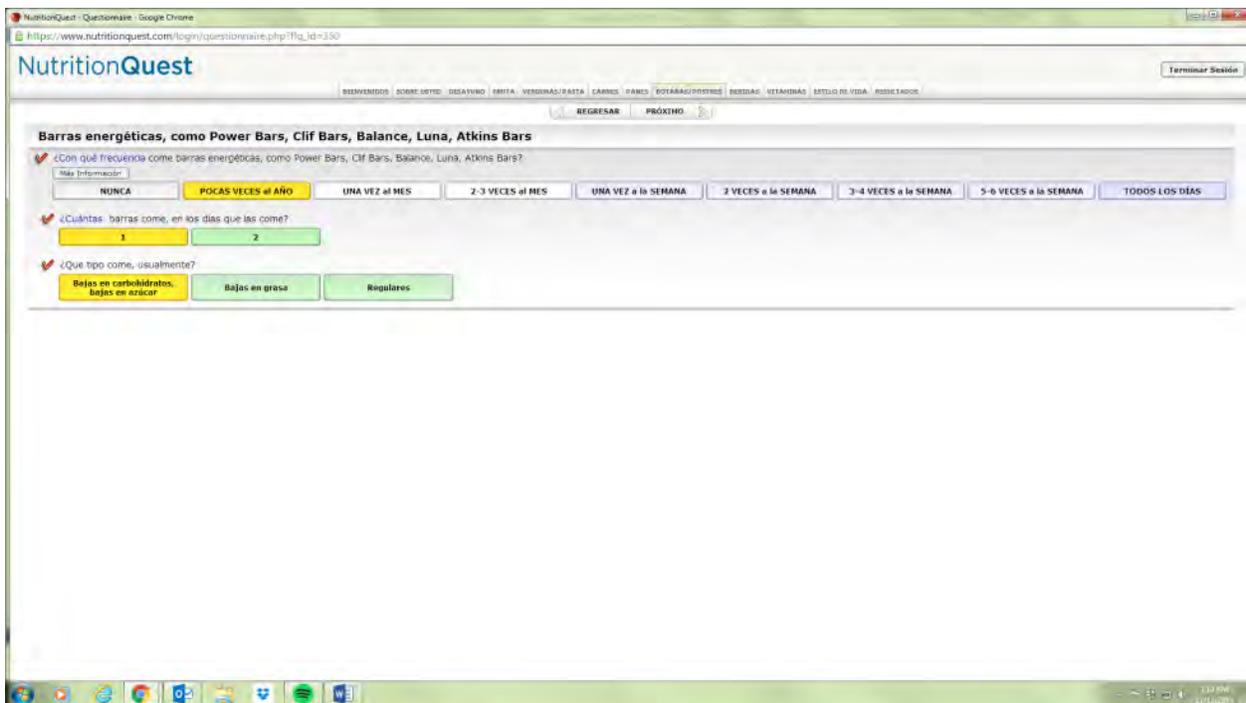
¿Con qué frecuencia come cacahuates, maní, semillas de girasol, otras nueces o semillas?

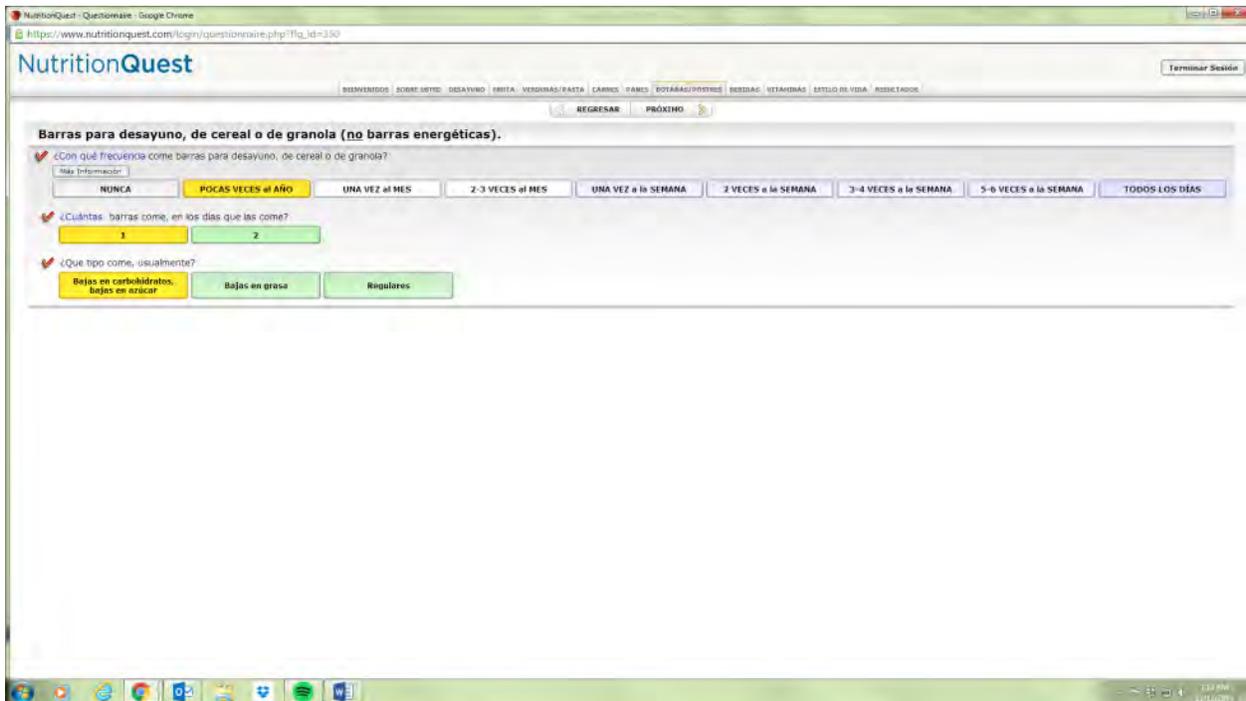
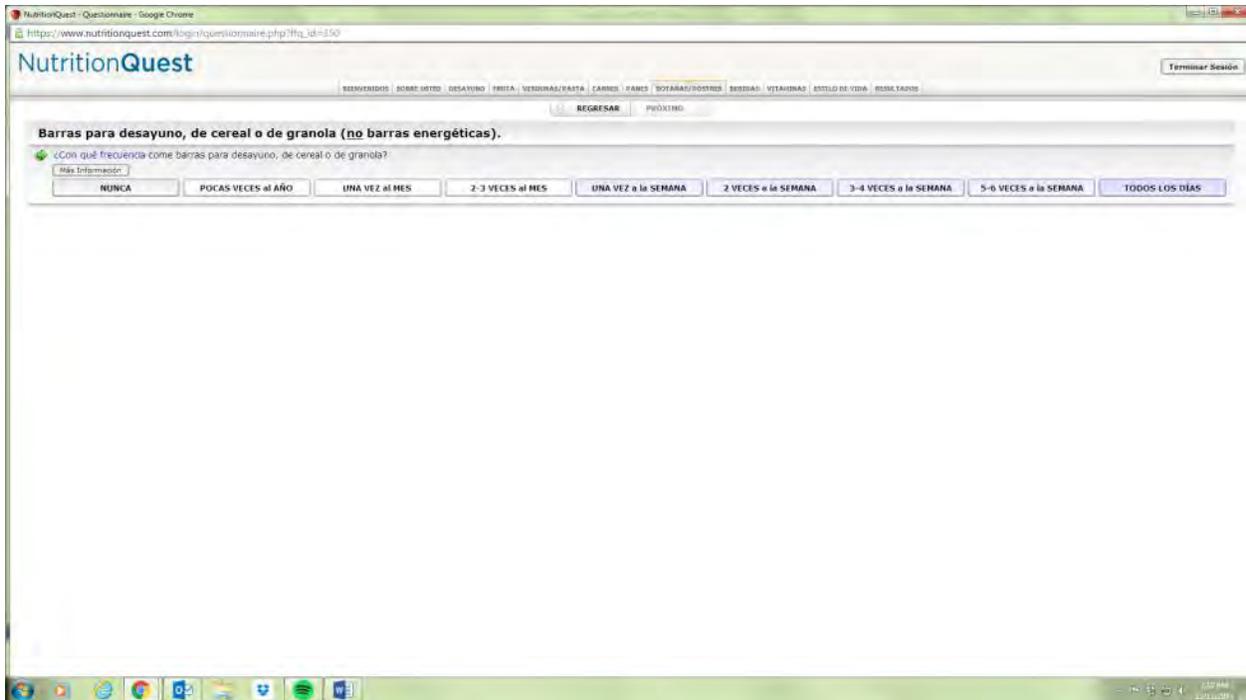
Más Información

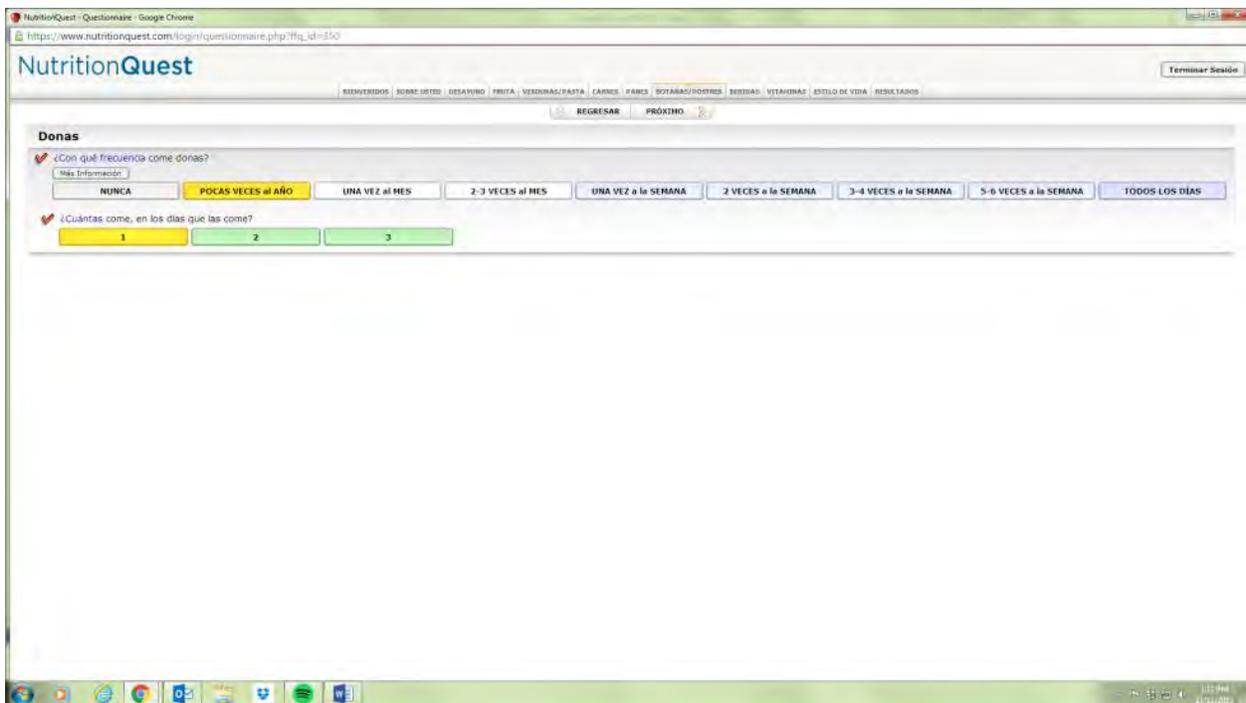
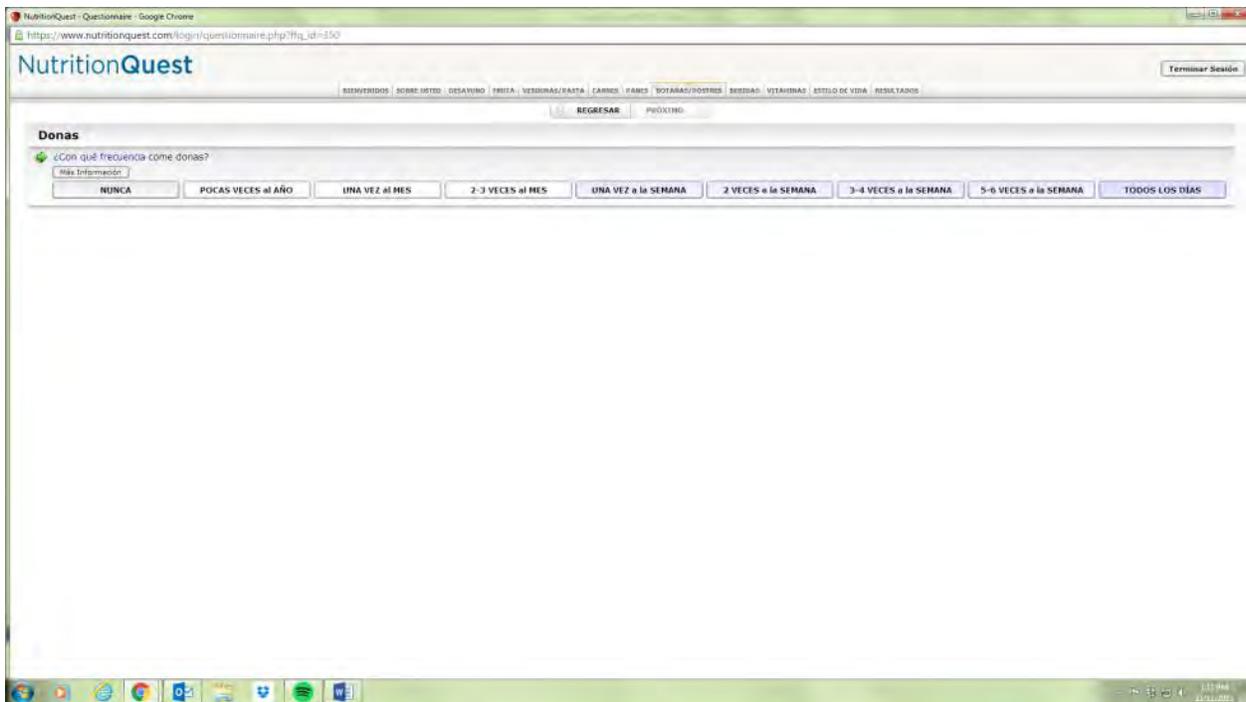
NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

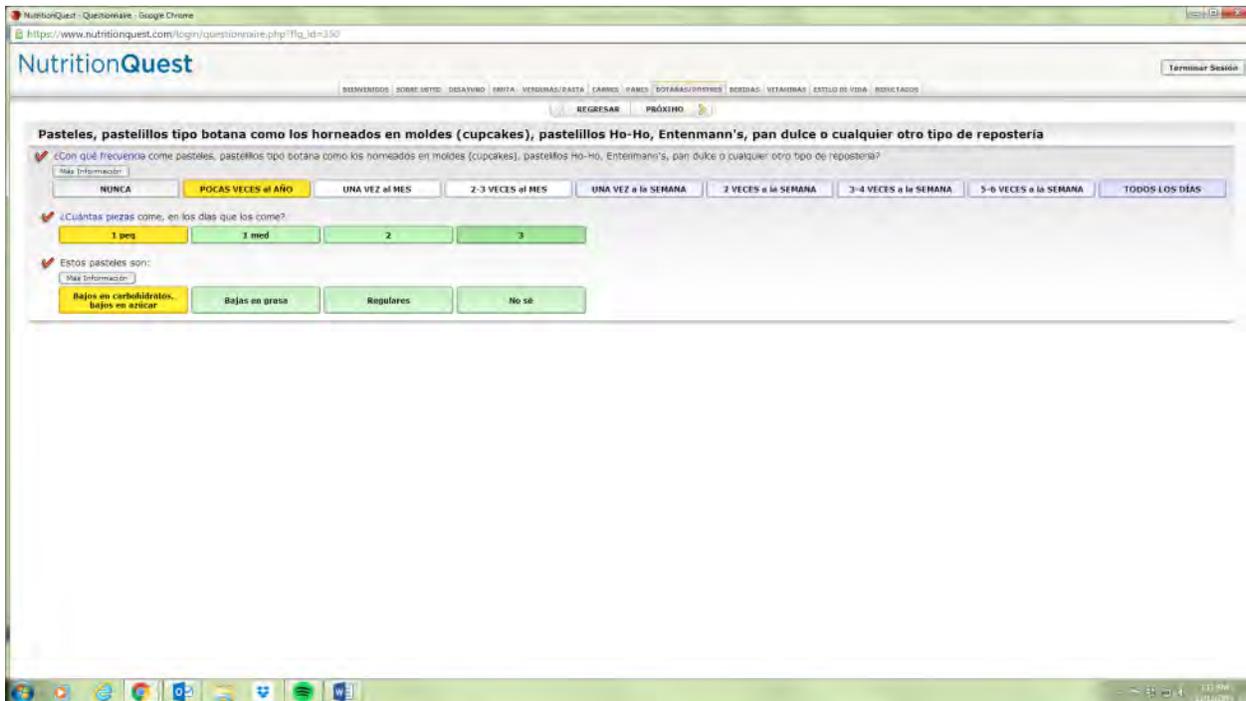
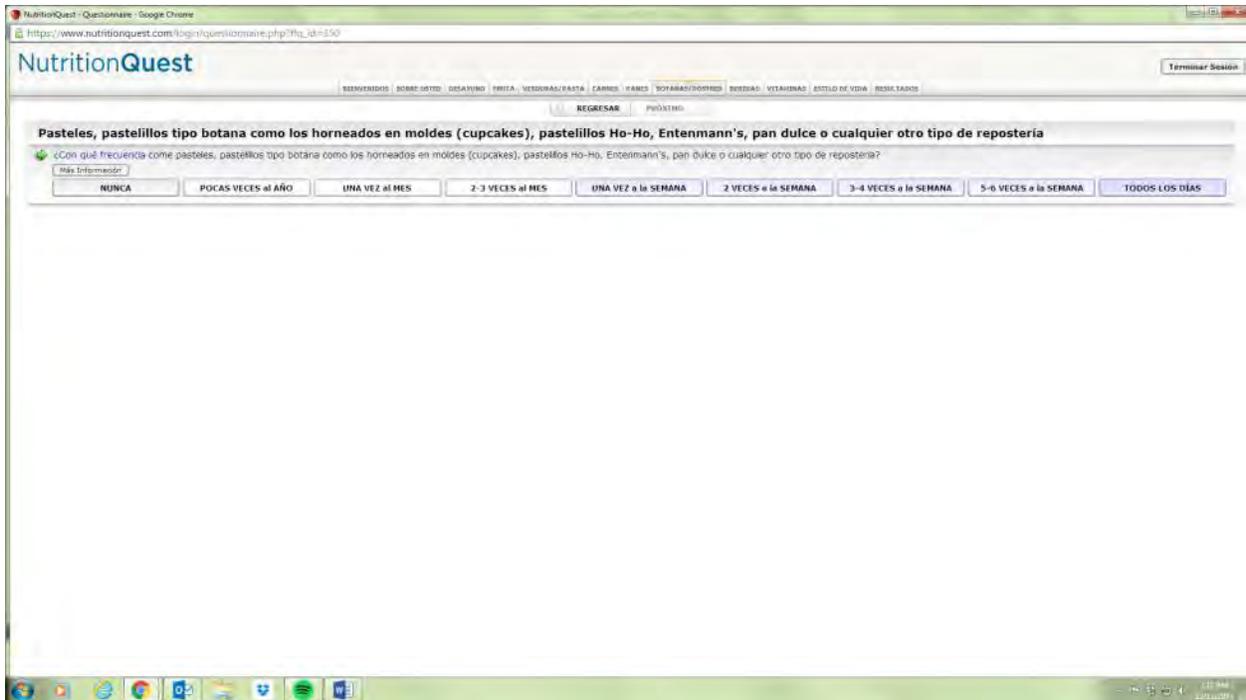
¿Cuánto come, en los días que los come?

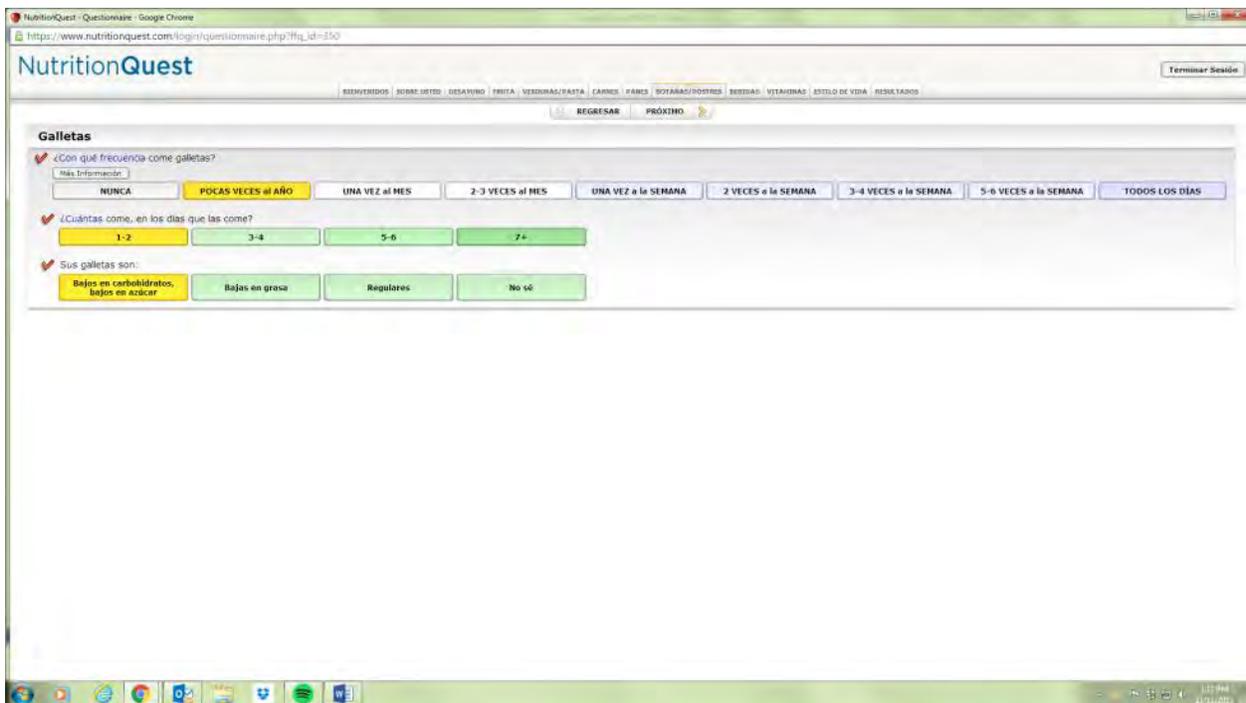
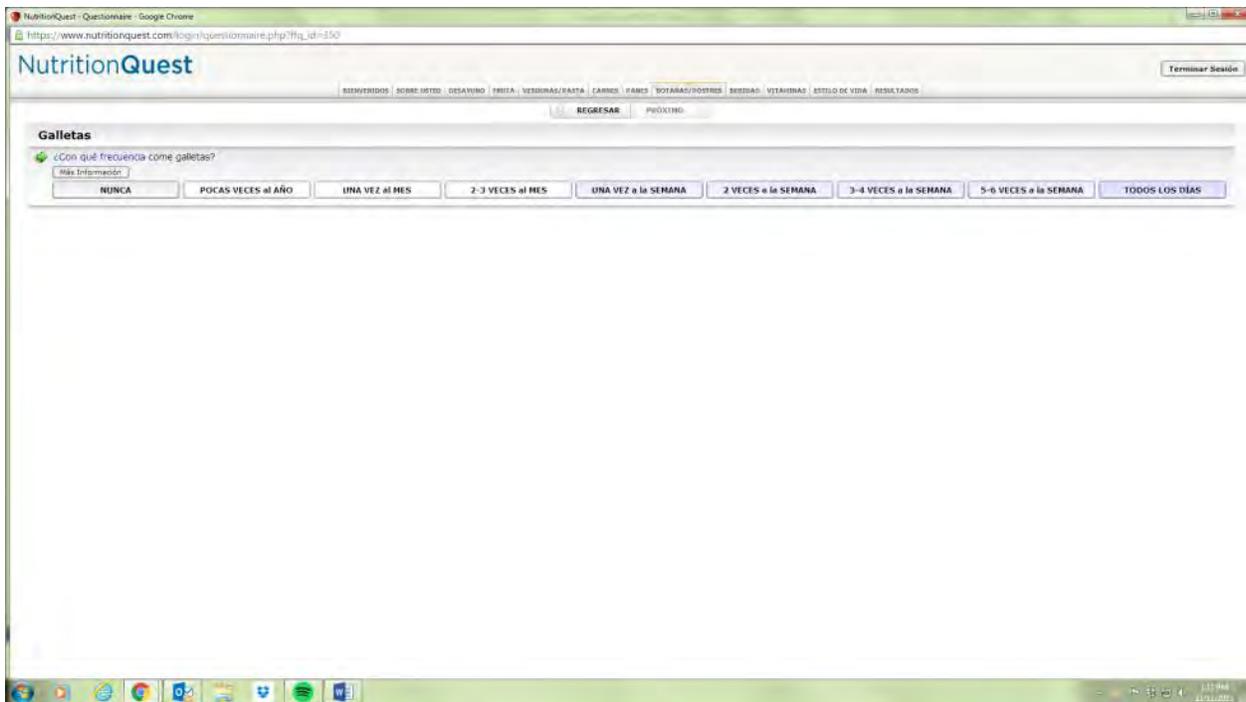
1/4 taza 1/2 taza 1 taza

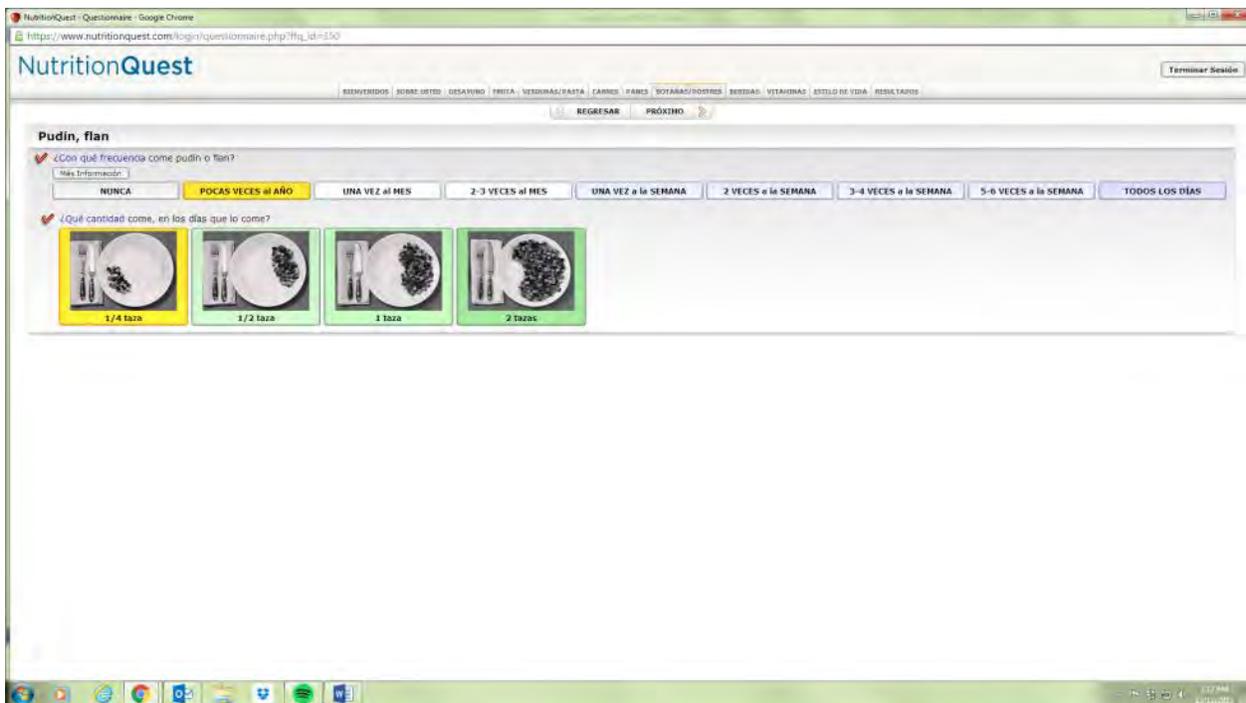
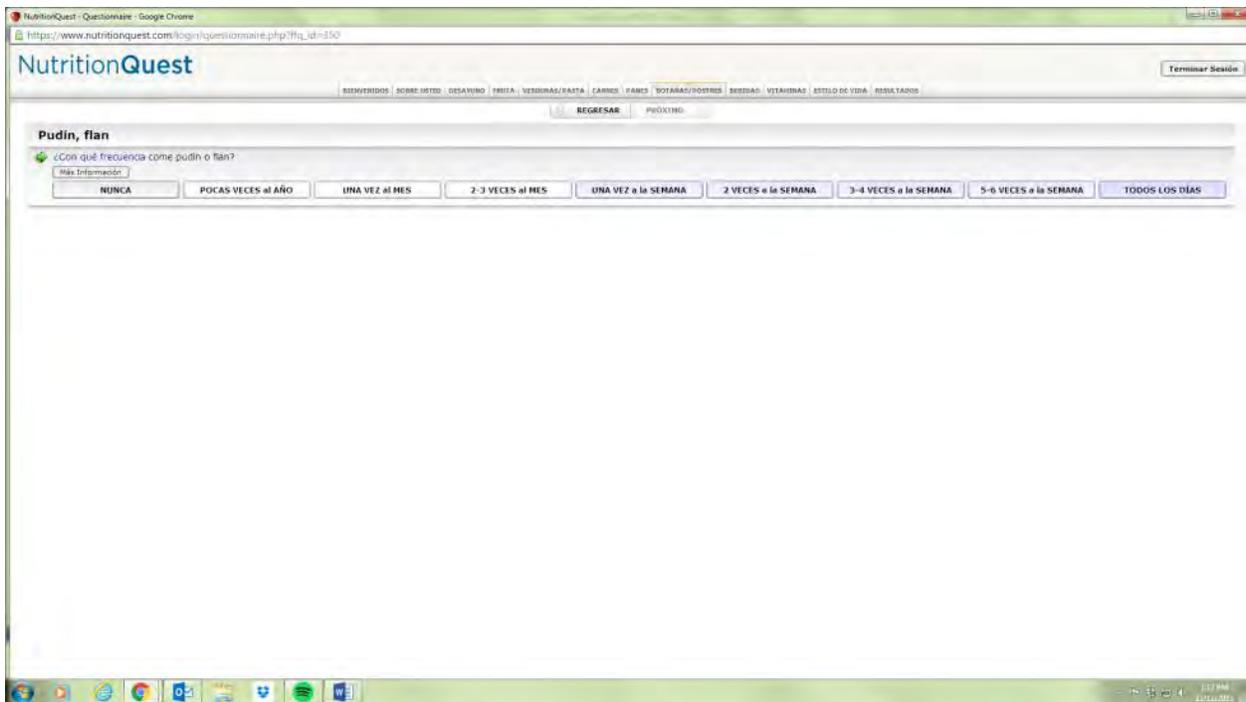












NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PÁNEC | SOTABARRAS/ROTIFRÉS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Helado, barras de helado

¿Con qué frecuencia come helado o barras de helado?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 11:57 AM 10/11/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PÁNEC | SOTABARRAS/ROTIFRÉS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Helado, barras de helado

✓ ¿Con qué frecuencia come helado o barras de helado?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Qué cantidad come, en los días que lo come?

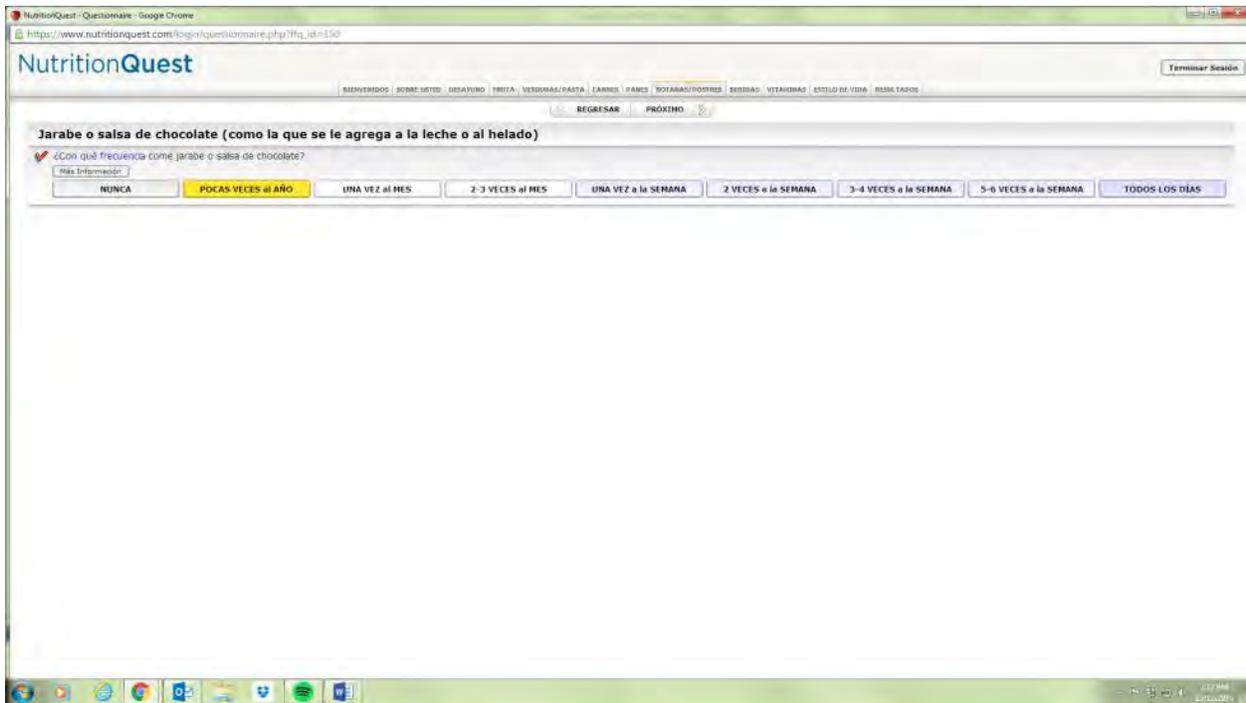
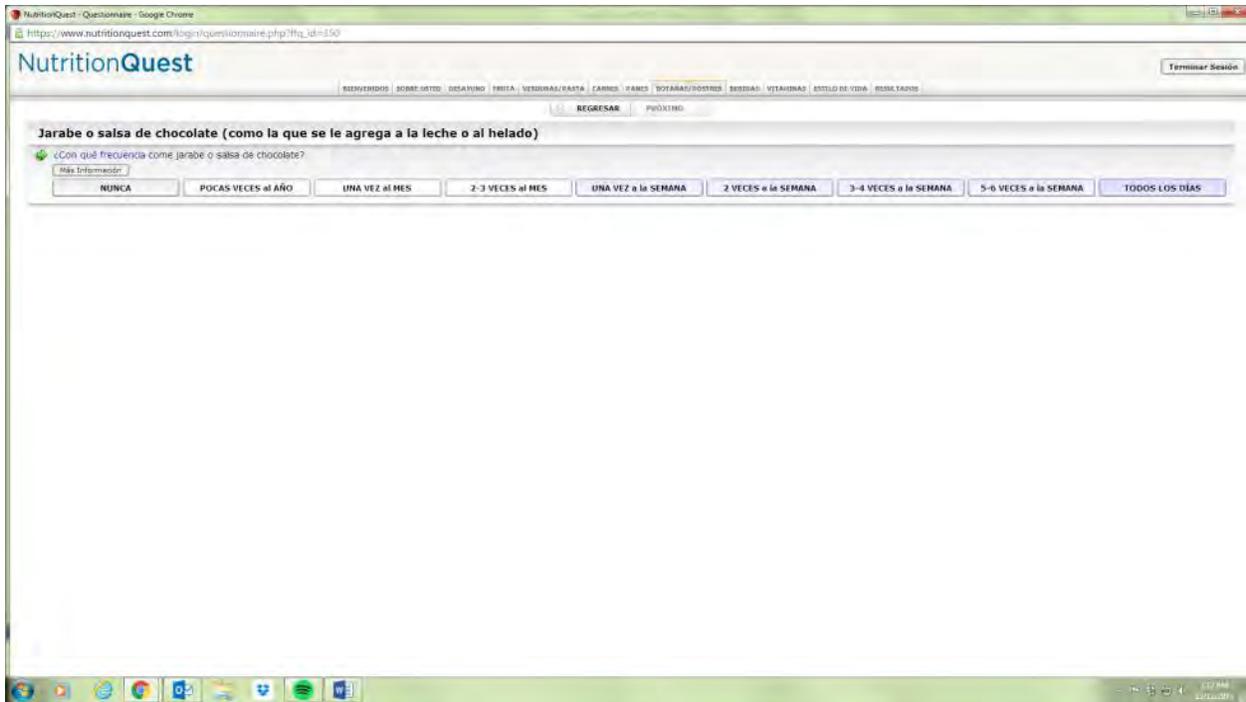
1/2 taza 1 taza 2 tazas

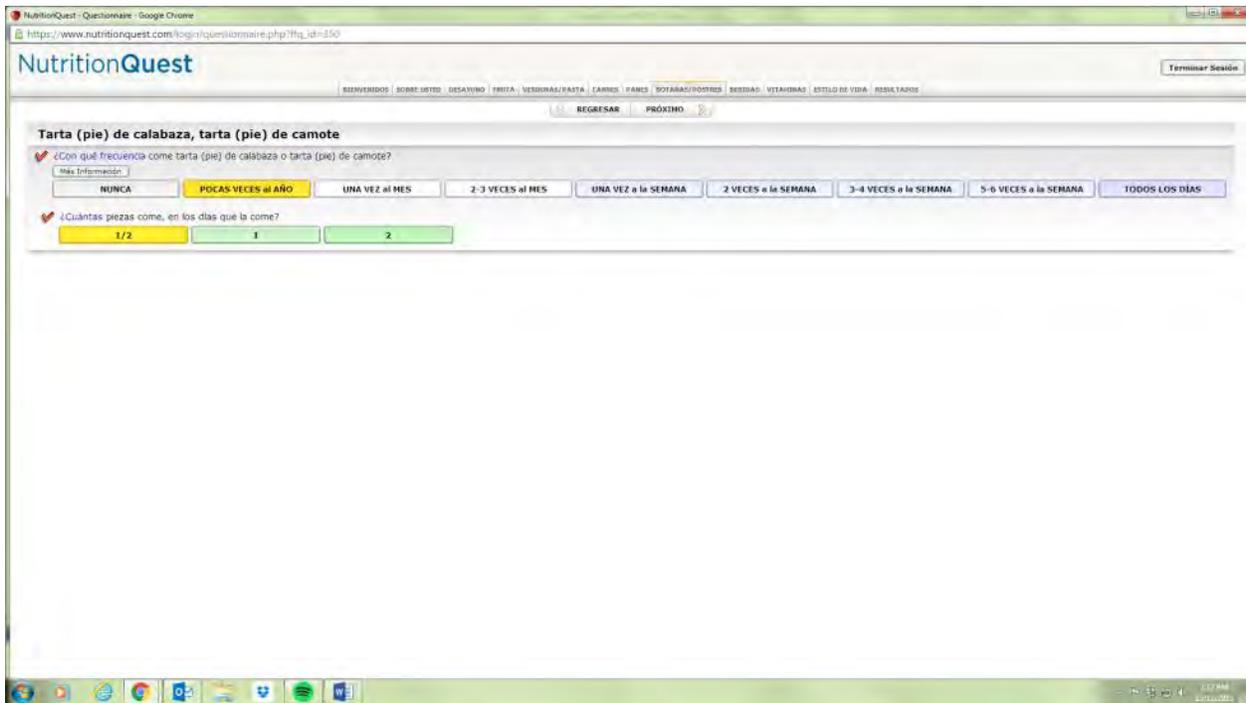
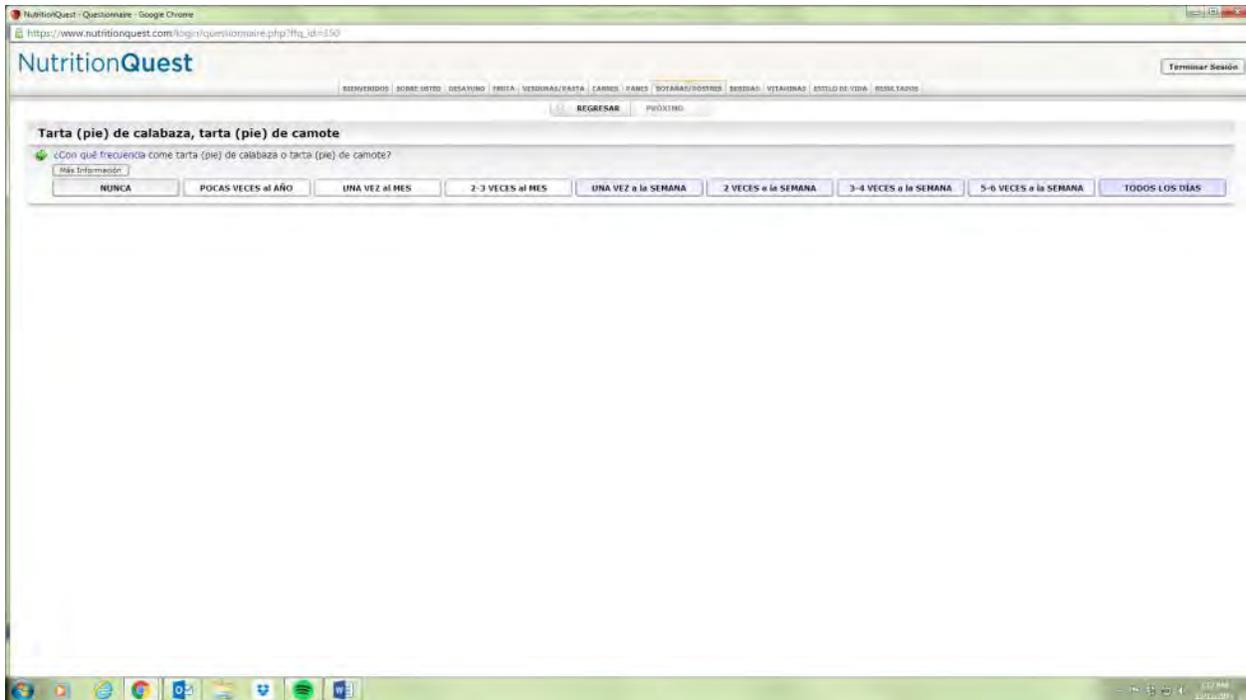
✓ Usualmente, su helado es:

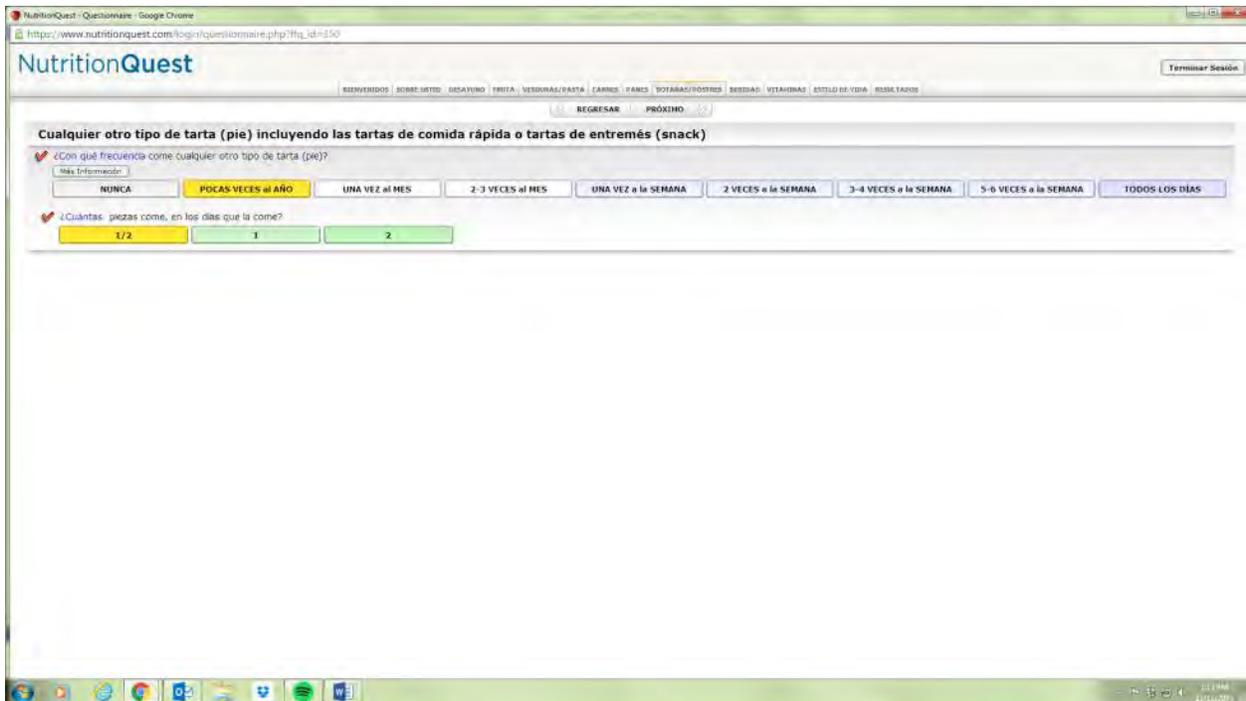
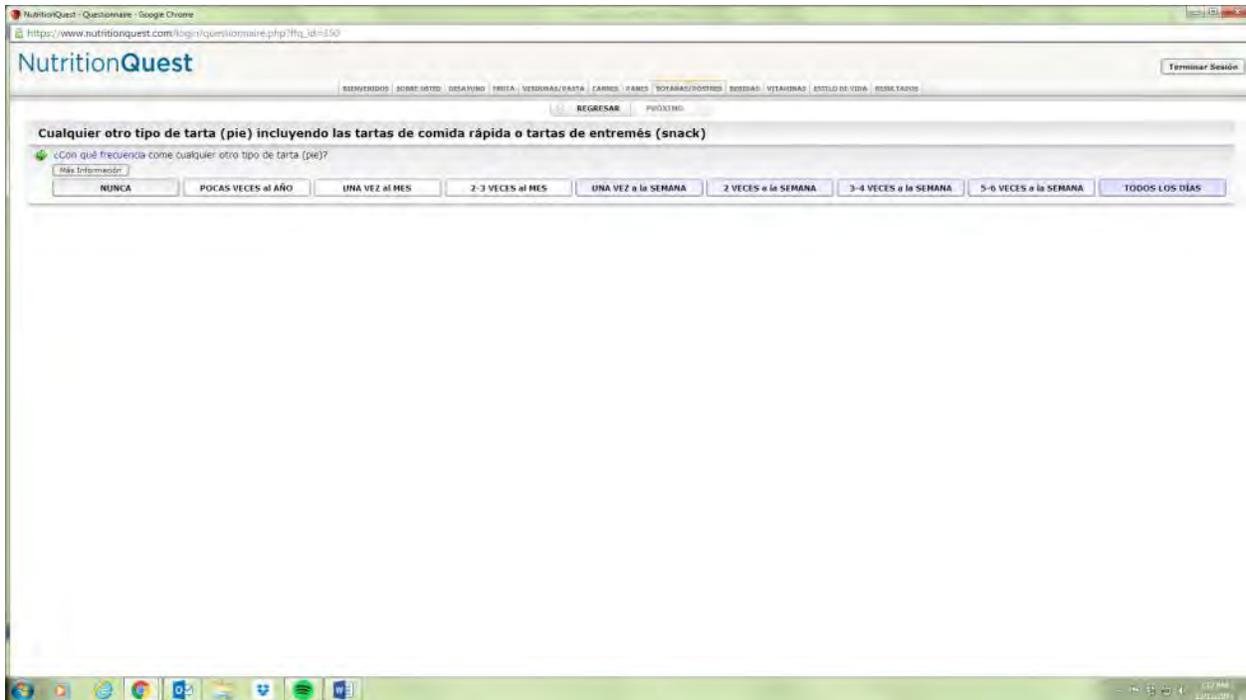
Más Información

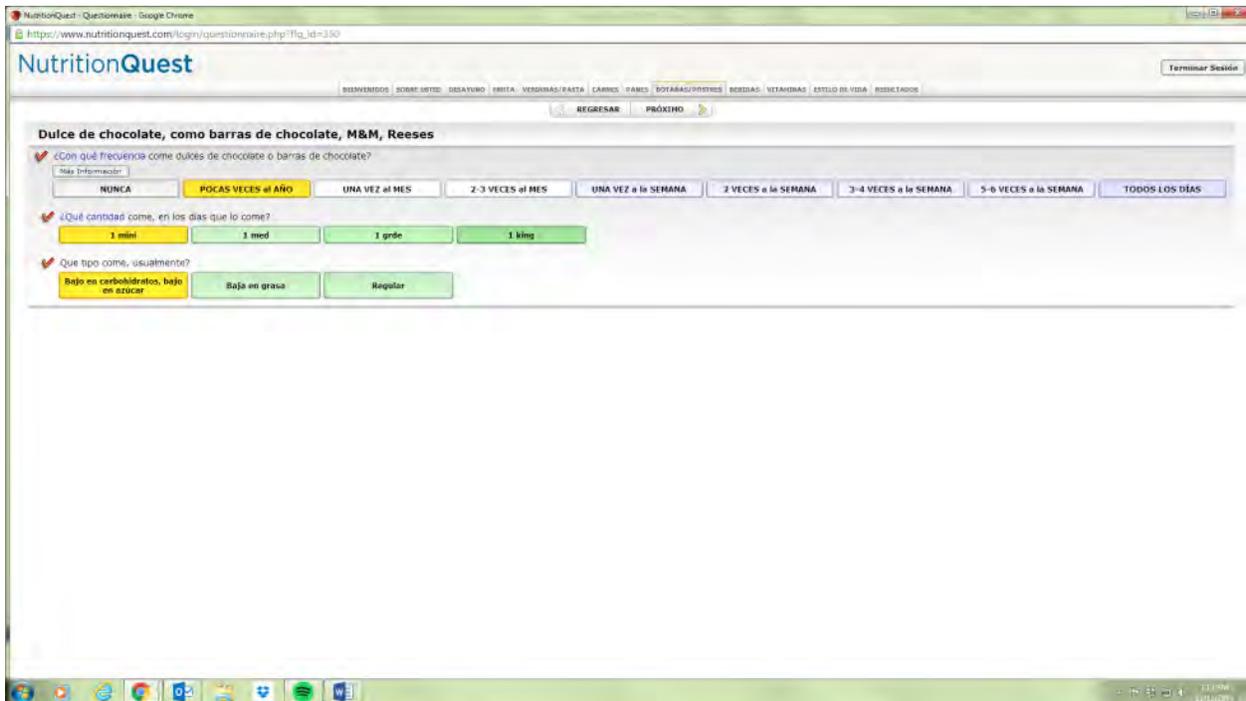
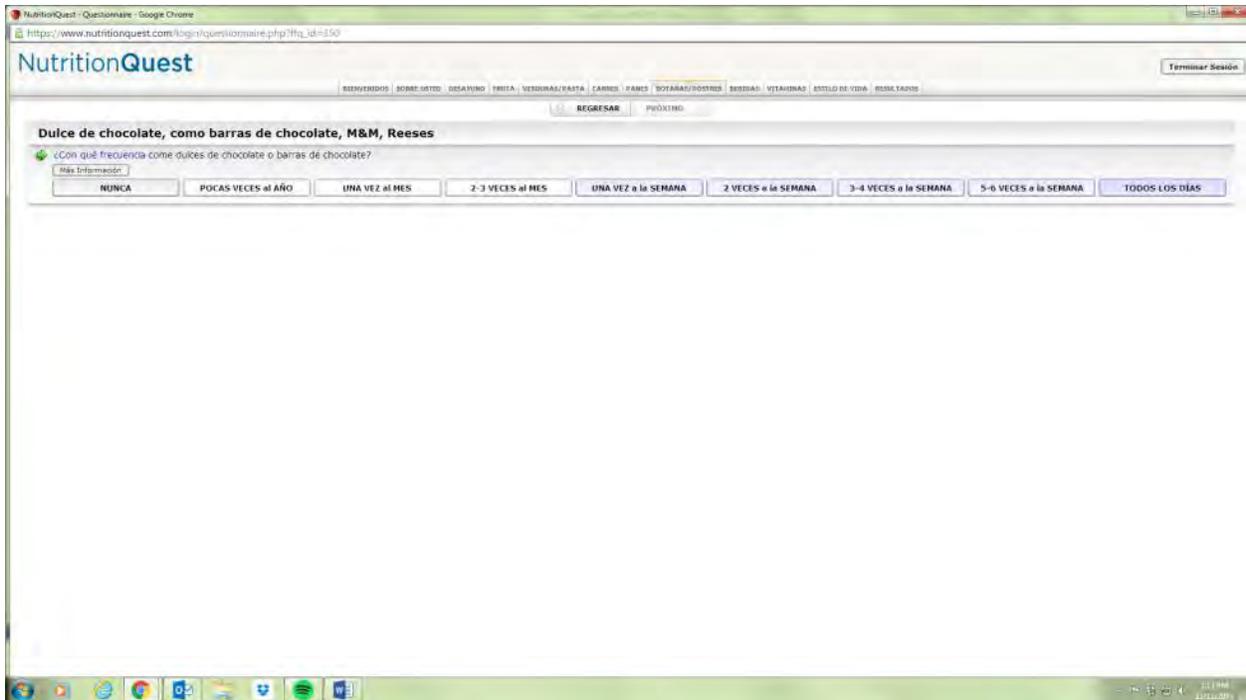
Bajos en carbohidratos, bajos en azúcar Bajos en grasa Regulares No sé

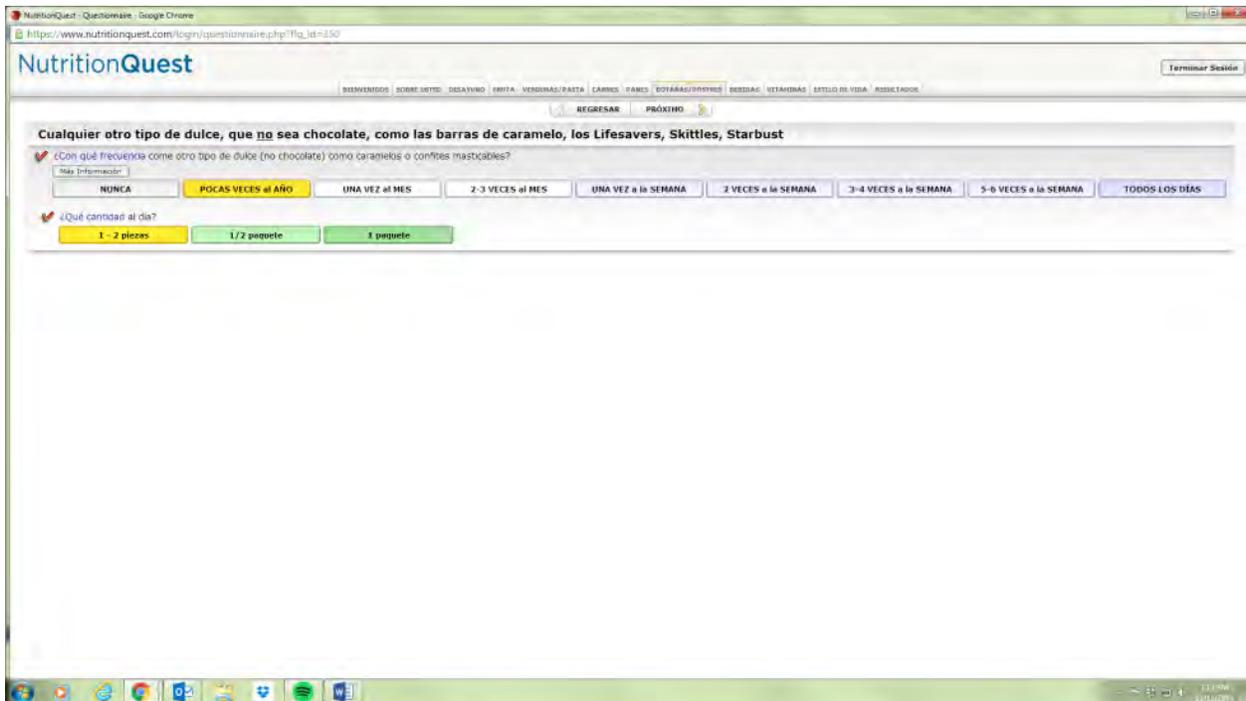
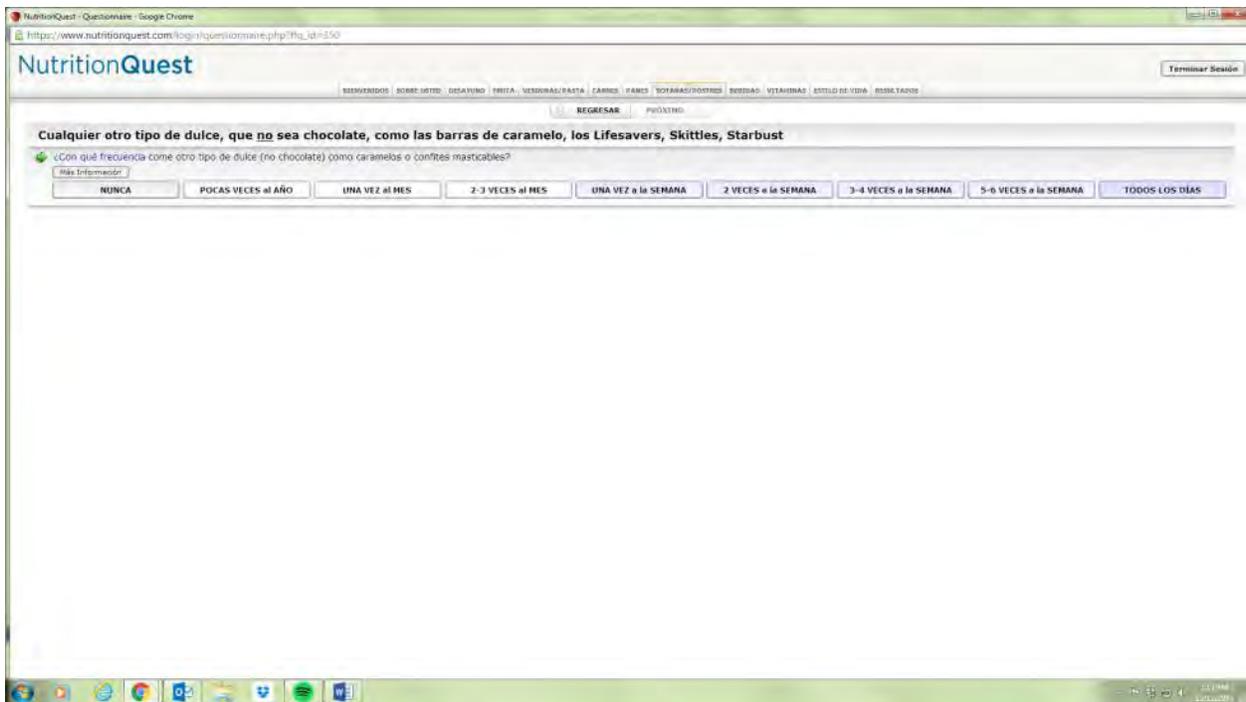
Windows taskbar: 11:57 AM 10/11/2011











NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

¡Trabajo fantástico!
Ha completado 100 preguntas hasta ahora.
En esta sección, contestará 15 preguntas sobre las bebidas que usualmente toma.
Esto es lo que encontrará en las próximas páginas.

Bebidas de Leche: Leche Bebidas de Crema	Jugos: Jugo de tomate Jugo de naranja Otros jugos de frutas naturales Jugo de arándano Hi-C, Hawaiian Punch, Tang Sunny Delight y jugos Knudsen Kool-aid, bebidas deportivas como Gatorade Refrescos	Licre y Café: Cerveza Vino Licor Agua Café Té
---	---	--



Windows taskbar: 11:39 AM 2/13/2015

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Vasos de leche (de cualquier tipo, incluyendo leche de soya), sin contar la que se le agrega al cereal o al café

¿Con qué frecuencia bebe leche?

Más Información

<input type="radio"/> NUNCA	<input type="radio"/> POCAS VECES al AÑO	<input type="radio"/> UNA VEZ al MES	<input type="radio"/> 2-3 VECES al MES	<input type="radio"/> UNA VEZ a la SEMANA	<input type="radio"/> 2 VECES a la SEMANA	<input type="radio"/> 3-4 VECES a la SEMANA	<input type="radio"/> 5-6 VECES a la SEMANA	<input type="radio"/> TODOS LOS DÍAS
-----------------------------	--	--------------------------------------	--	---	---	---	---	--------------------------------------

Windows taskbar: 11:39 AM 2/13/2015

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Vasos de leche (de cualquier tipo, incluyendo leche de soya), sin contar la que se le agrega al cereal o al café

¿Con qué frecuencia bebe leche?
Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA

¿Cuántos vasos en los días que la bebe?
 1 2 3

¿Cuándo bebe vasos de leche, qué tipo bebe con más frecuencia?
Más Informador

Leche entera Leche baja en grasa al 2% Leche baja en grasa al 1% Leche descremada Leche de soya Leche de arroz

¿Cómo le gustaría la experiencia?
 Excelente Buena Regular Mala Muy mala

Terminar Sesión

Esta pregunta sólo aplica a los vasos de leche que se bebe, no al leche que se agrega al cereal o al café. Si bebe más de un tipo, escoja el tipo que se bebe con más frecuencia.

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Bebidas como Slim Fast, Sego, Slender, Ensure, o Atkins

¿Con qué frecuencia bebe batidos de desayuno instantáneo, batidos de dieta, o suplementos en forma líquida?
Más Informador

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Terminar Sesión

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Bebidas como Slim Fast, Sege, Slender, Ensure, o Atkins

¿Con qué frecuencia debe daddos de desayuno instante, batidos de dieta, o suplementos en forma líquida?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántos vasos o tazas?

1 2

¿Qué tipo bebe, usualmente?

Bajo en carbohidratos o Atkins Regular

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Jugo de tomate o jugo V-8

¿Con qué frecuencia debe jugo de tomate o jugo V-8?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Jugo de tomate o jugo V-8

¿Con qué frecuencia debe jugo de tomate o jugo V-8?

Más Información

¿Cuántos vasos?

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

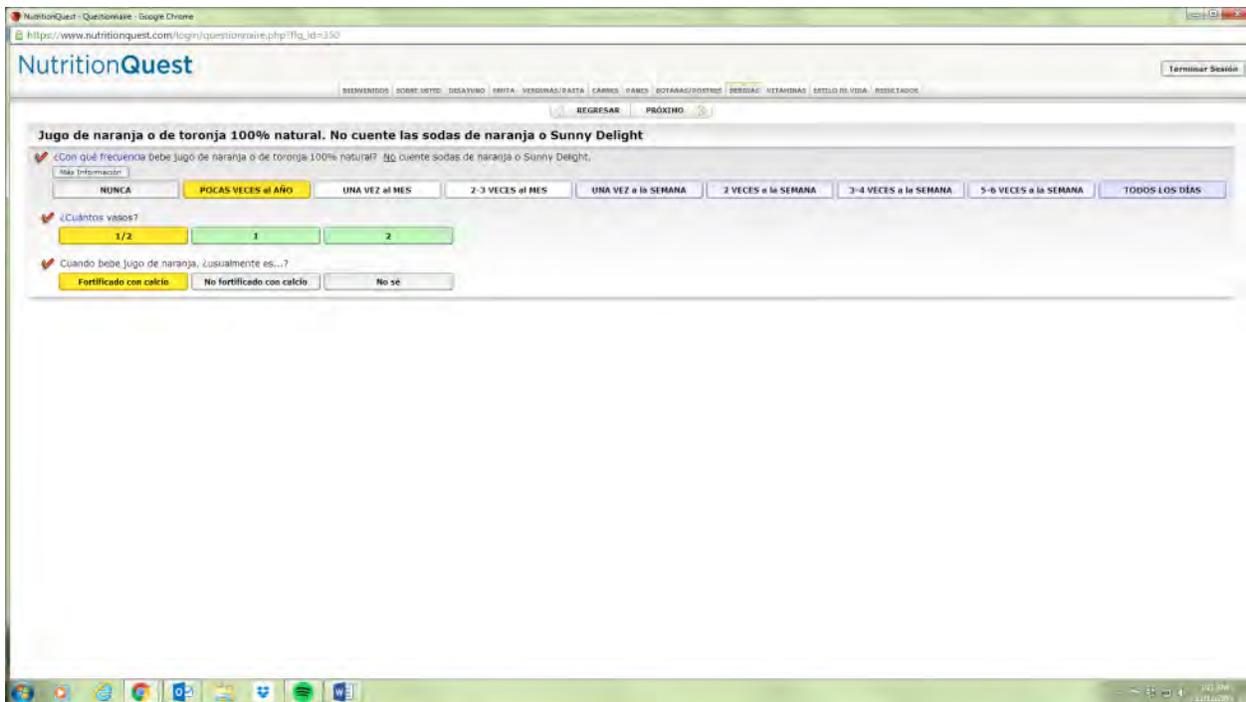
NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Jugo de naranja o de toronja 100% natural. No cuente las sodas de naranja o Sunny Delight

¿Con qué frecuencia debe jugo de naranja o de toronja 100% natural? No cuente sodas de naranja o Sunny Delight.

Más Información



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Jugo de manzana, jugo de uva, jugo de piña o licuados de fruta

¿Con qué frecuencia debe otros jugos de pura fruta?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántos vasos?

1/2 1 2

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Hi-C, Cranberry Juice Cocktail, Hawaiian Punch, Tang

¿Con qué frecuencia bebe estas bebidas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Bebidas con un poco de jugo, como Sunny Delight, Knudsen

¿Con qué frecuencia debe bebidas como esas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántos vasos?

1/2 1 2 3

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Té helado

¿Con qué frecuencia debe té helado, hecho en casa, instantáneo, o en botella como Nestea, Lipton, Snapple o Tazo?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Té helado

¿Con qué frecuencia bebe té helado, hecho en casa, instantáneo, o en botella como Nestea, Lipton, Snapple o Tazo?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántos vasos o botellas?

1 2 3 4

¿Qué tipo bebe, usualmente?

Hecho en casa, sin azúcar Hecho en casa, con azúcar En botella, sin azúcar En botella, regular

Windows taskbar: 11:27 AM 2/13/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Kool-Aid, limonada, bebidas deportivas como Gatorade, o bebidas con sabor a frutas

¿Con qué frecuencia bebe esas, (no incluyendo té helado)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 11:27 AM 2/13/2011

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Kool-Aid, limonada, bebidas deportivas como Gatorade, o bebidas con sabor a frutas

¿Con qué frecuencia debe esas (no incluyendo té helado)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad al día?

1 vaso 1 botella de 20 oz 2 vasos 2 botellas de 20 oz

REGRESAR PRÓXIMO

Windows taskbar: 2:27 PM 2/14/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Refrescos

¿Con qué frecuencia debe cualquier tipo de refresco, como los de Cola, Sprite, soda de naranja, regular o de dieta?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

REGRESAR PRÓXIMO

Windows taskbar: 2:27 PM 2/14/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest

BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO Terminar Sesión

Refrescos

¿Con qué frecuencia debe cualquier tipo de refresco, como los de Cola, Sprite, soda de naranja, regular o de dieta?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad al día?

1 lata 1 botella de 20 oz 2 latas Big Gulp o 3 latas

¿Qué tipo bebe, usualmente?

Soda de dieta, baja en calorías Regular

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest

BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO Terminar Sesión

Cerveza o cerveza sin alcohol

¿Con qué frecuencia debe cerveza o cerveza sin alcohol?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Cerveza o cerveza sin alcohol

¿Con qué frecuencia debe cerveza o cerveza sin alcohol?
Más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad al día?
Más información

1 lata 2 latas 3-4 latas o una jarra pequeña 5+ latas o una jarra grande

¿Qué tipo?
Más información

Regular Cerveza light Cerveza baja en carbohidratos Cerveza sin alcohol

Windows taskbar: 2:02 PM 2/11/2015

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Vino o bebidas con vino (wine coolers)

¿Con qué frecuencia debe vino o bebidas con vino (wine coolers)?
Más información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

Windows taskbar: 2:03 PM 2/11/2015

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Vino o bebidas con vino (wine coolers)

¿Con qué frecuencia debe vino o bebidas con vino (wine coolers)?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Qué cantidad al día?

1/2 copa 1 copa 2 copas o 1/2 botella 3 copas

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Licores o bebidas mezcladas

¿Con qué frecuencia debe licores o bebidas mezcladas?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BROTAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Vasos de agua, de la llave o embotellada

¿Con qué frecuencia toma vasos de agua?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántos vasos?

1 2 3-4 5 o más

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTR | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BROTAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Café regular o descafeinado

¿Con qué frecuencia toma café?

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Café regular o descafeinado

¿Con qué frecuencia toma café?
Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

¿Cuántas tazas?
 1 2 3 4 o más

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Café regular o descafeinado

Normalmente, ¿qué le agrega al café?
Más Información

Crema o mitad y mitad Crema vegetal Leche Ninguna de las anteriores

Normalmente, ¿le agrega azúcar (o miel) al café?
Más Información

No SI

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

REGRESAR PRÓXIMO

Café regular o descafeinado

Normalmente, ¿qué le agrega al café?

Más Información

Crema o mitad y mitad Crema vegetal Leche Ninguna de las anteriores

Normalmente, ¿le agrega azúcar (o miel) al café?

Más Información

No Sí

Cancelar la pantalla de Información

Normalmente, ¿le agrega azúcar (o miel) al café?

Esta pregunta se refiere solamente al azúcar o miel, no a los edulcorantes artificiales como NutraSweet, Sweet-n-Low o Splenda.

Si su respuesta es Sí, también debe llenar el número de cucharadas que normalmente agrega.

2:38 PM 21/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest

Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Té caliente

¿Con qué frecuencia toma té caliente. (¡¡¡incluye té herbal!!!)

Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

2:38 PM 21/11/2012

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Té caliente

✓ Con qué frecuencia toma té caliente, (sin incluir té herbal)?
Más Información

NUNCA POCAS VECES al AÑO UNA VEZ al MES 2-3 VECES al MES UNA VEZ a la SEMANA 2 VECES a la SEMANA 3-4 VECES a la SEMANA 5-6 VECES a la SEMANA TODOS LOS DÍAS

✓ ¿Cuántas tazas?
 1 2 3 4+

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

REGRESAR PRÓXIMO

Té caliente

✓ Normalmente, ¿qué le agrega al té?
Más Información

Crema a mitad y mitad Crema vegetal Leche Ninguna de las anteriores

✓ Normalmente, ¿le agrega azúcar (o miel) al té?
Más Información

No Sí

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

[BIENVENIDOS](#) | [SOBRE NUESTRO DESAYUNO](#) | [FRUTA](#) | [VERDURAS/PASTA](#) | [CARNES / PÁNEC](#) | [SOPAS/SOPAS](#) | [BEBIDAS / VITAMINAS](#) | [ESTILO DE VIDA](#) | [RESULTADOS](#)

[REGRESAR](#) | [PRÓXIMO](#)

Té caliente

✓ Normalmente, ¿qué le agrega al té?

Más Información

Crema o mitad y mitad
 Crema vegetal
 Leche
 Ninguna de las anteriores

✓ Normalmente, ¿le agrega azúcar (o miel) al té?

Más Información

No
 Sí

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

[BIENVENIDOS](#) | [SOBRE NUESTRO DESAYUNO](#) | [FRUTA](#) | [VERDURAS/PASTA](#) | [CARNES / PÁNEC](#) | [SOPAS/SOPAS](#) | [BEBIDAS / VITAMINAS](#) | [ESTILO DE VIDA](#) | [RESULTADOS](#)

[REGRESAR](#) | [PRÓXIMO](#)

📌 **Solamente tres preguntas finales sobre comidas**

Aproximadamente, ¿cuántas porciones de verduras come al día o a la semana, sin contar las ensaladas o las papas?

Más Información

RARA VEZ
 1 - 2 VECES a la SEMANA
 3 - 4 VECES a la SEMANA
 5 - 6 VECES a la SEMANA
 1 VEZ AL DÍA
 1 1/2 VECES AL DÍA
 2 VECES AL DÍA
 3 VECES AL DÍA
 4+ VECES AL DÍA

📌 Aproximadamente, ¿cuántas porciones de fruta come, sin contar los jugos?

Más Información

RARA VEZ
 1 - 2 VECES a la SEMANA
 3 - 4 VECES a la SEMANA
 5 - 6 VECES a la SEMANA
 1 VEZ AL DÍA
 1 1/2 VECES AL DÍA
 2 VECES AL DÍA
 3 VECES AL DÍA

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANES | BOTTANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

✓ **Solamente tres preguntas finales sobre comida:**

Aproximadamente, ¿cuántas porciones de verduras come al día o a la semana, sin contar las ensaladas o las papas?

Más Información

RARA VEZ 1 - 2 VECES a la SEMANA 3 - 4 VECES a la SEMANA 5 - 6 VECES a la SEMANA 1 VEZ AL DÍA 1 1/2 VECES AL DÍA 2 VECES AL DÍA 3 VECES AL DÍA 4+ VECES AL DÍA

✓ Aproximadamente, ¿cuántas porciones de fruta come, sin contar los jugos?

Más Información

RARA VEZ 1 - 2 VECES a la SEMANA 3 - 4 VECES a la SEMANA 5 - 6 VECES a la SEMANA 1 VEZ AL DÍA 1 1/2 VECES AL DÍA 2 VECES AL DÍA 3 VECES AL DÍA

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANES | BOTTANAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

➡ ¿Con qué frecuencia utiliza la grasa o el aceite al cocinar?

Más Información

RARA VEZ 1 - 2 VECES a la SEMANA 3 - 4 VECES a la SEMANA 5 - 6 VECES a la SEMANA 1 VEZ AL DÍA 1 1/2 VECES AL DÍA 2 VECES AL DÍA 3 VECES AL DÍA

➡ ¿Qué tipos

MARKER SOLO UNA O DOS OPCIONES

Más Información

No se o Utilizo Pam

Barra de margarina

Margarina suave

Mantequilla

Mezcla de mantequilla / margarina

Margarina con baja contenido de grasa

Aceite de maíz, aceite vegetal

Aceite de oliva o de canola

Mantequilla, grasa animal, grasa de tocino

Crisco

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | SOPAS/SALSA/POSTRES | **BEBIDAS / VITAMINAS** | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO 3

¿Con qué frecuencia utiliza la grasa o el aceite al cocinar?

RARA VEZ
 1 - 2 VECES a la SEMANA
 3 - 4 VECES a la SEMANA
 5 - 6 VECES a la SEMANA
 1 VEZ AL DIA
 1 1/2 VECES AL DIA
 2 VECES AL DIA
 3 VECES AL DIA

¿Que tipo?

Marque SOLO UNA O DOS OPCIONES
 Más Información

- No sé o utilizo Pam
- Barra de margarina
- Margarina suave
- Mantequilla
- Mezcla de mantequilla / margarina
- Margarina con baja contenido de grasa
- Aceite de maíz, aceite vegetal
- Aceite de oliva o de canola
- Manteca, grasa animal, grasa de tocino
- Crisco

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fq_id=350

NutritionQuest Terminar Sesión

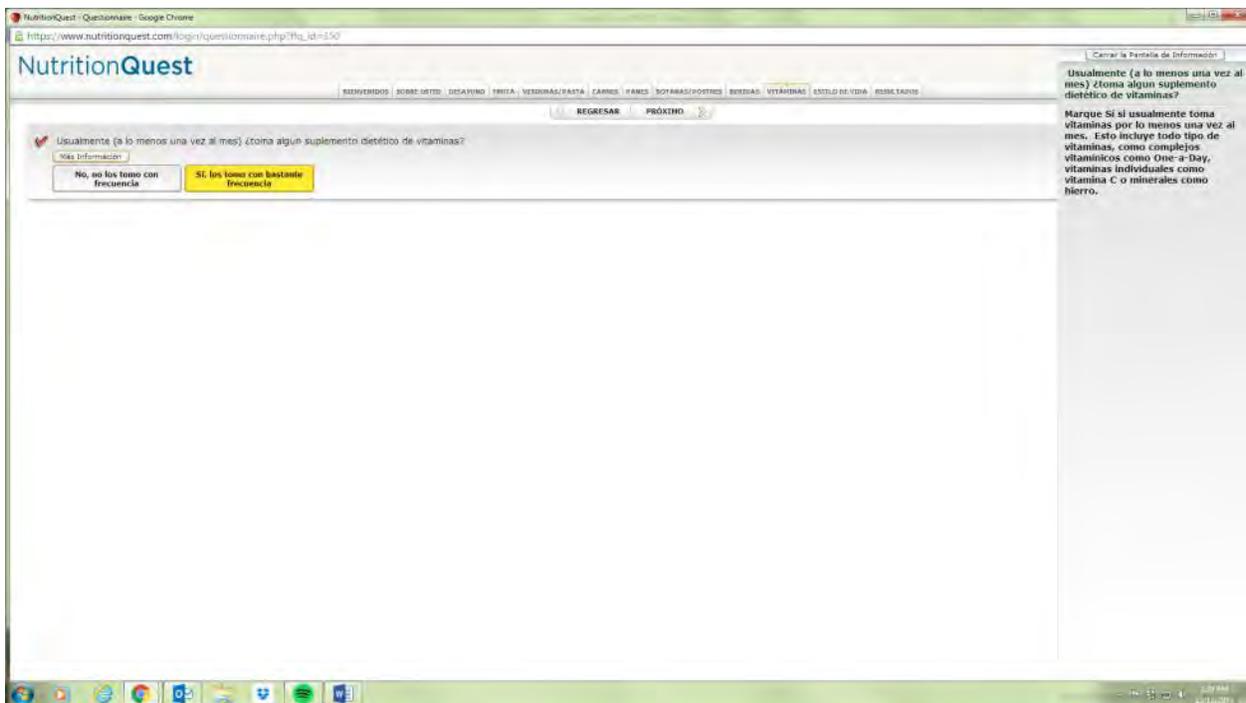
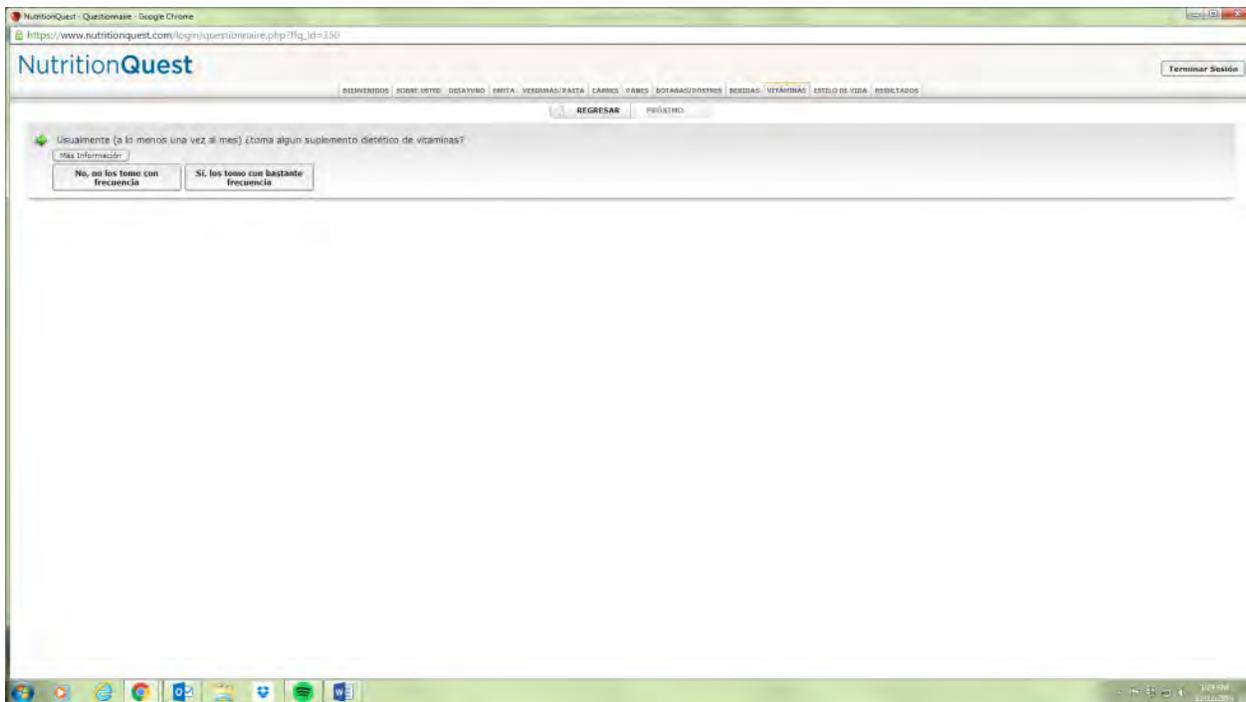
RESUMEN | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | SOPAS/SALSA/POSTRES | **BEBIDAS / VITAMINAS** | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

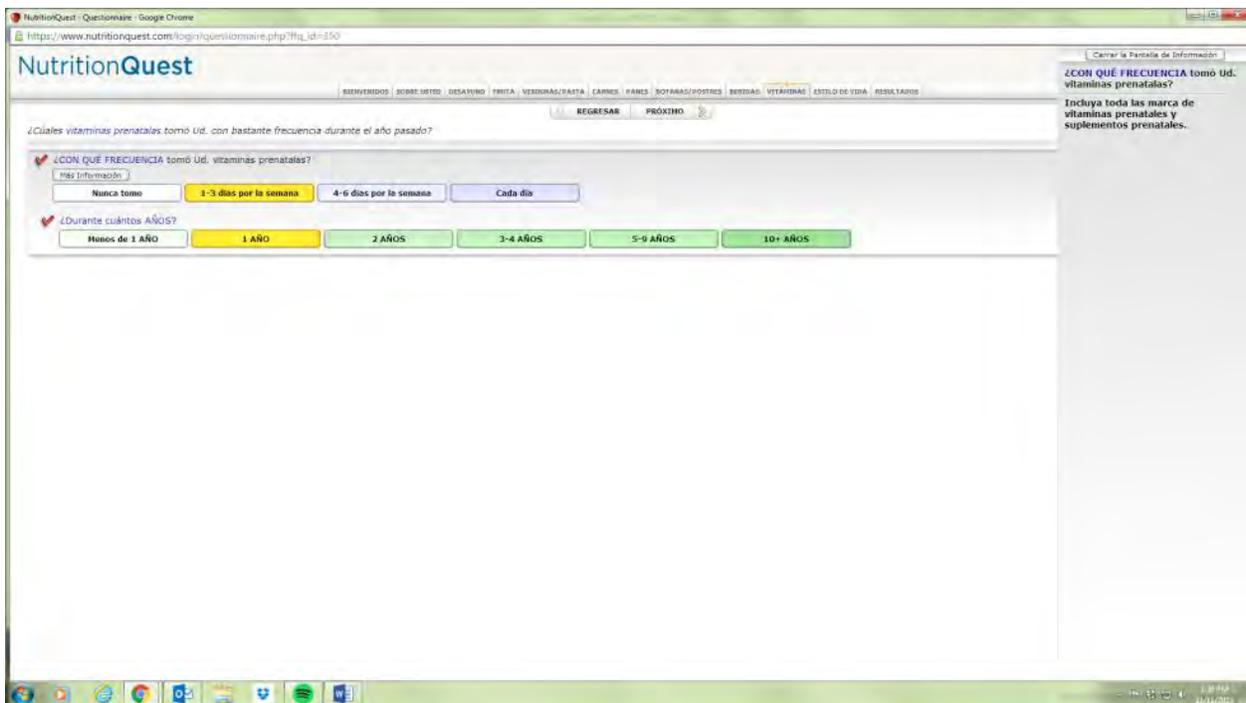
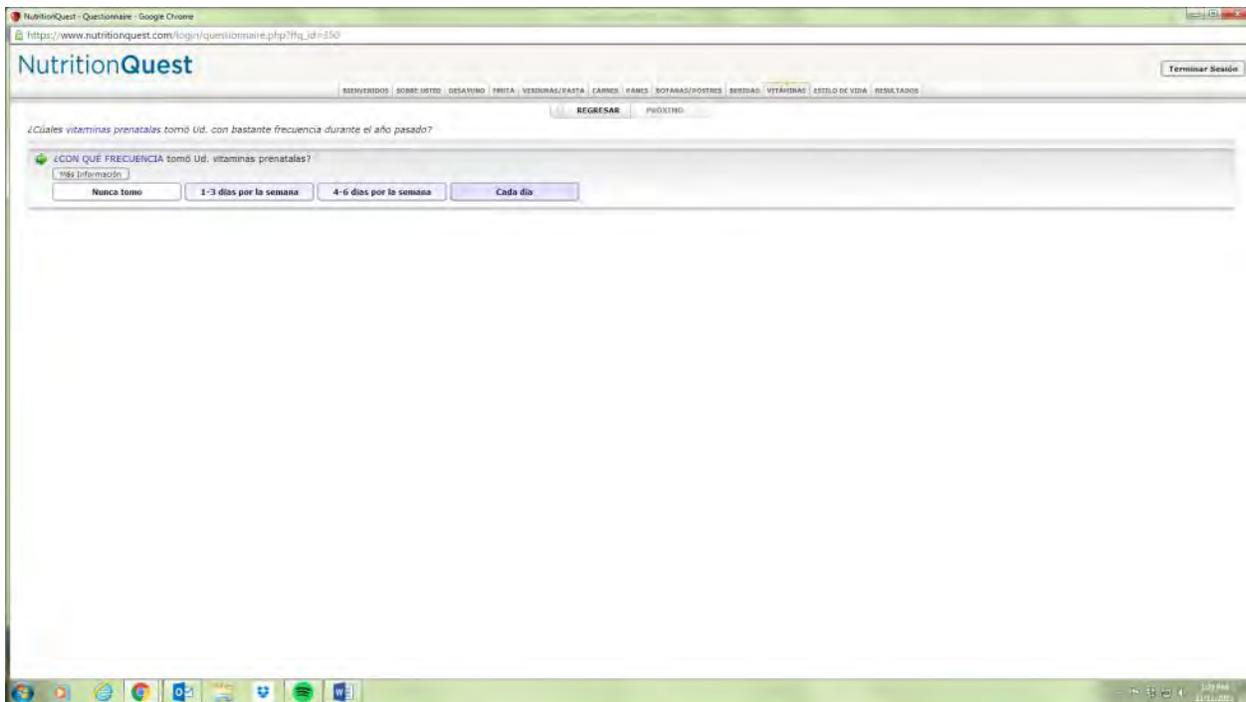
REGRESAR PRÓXIMO

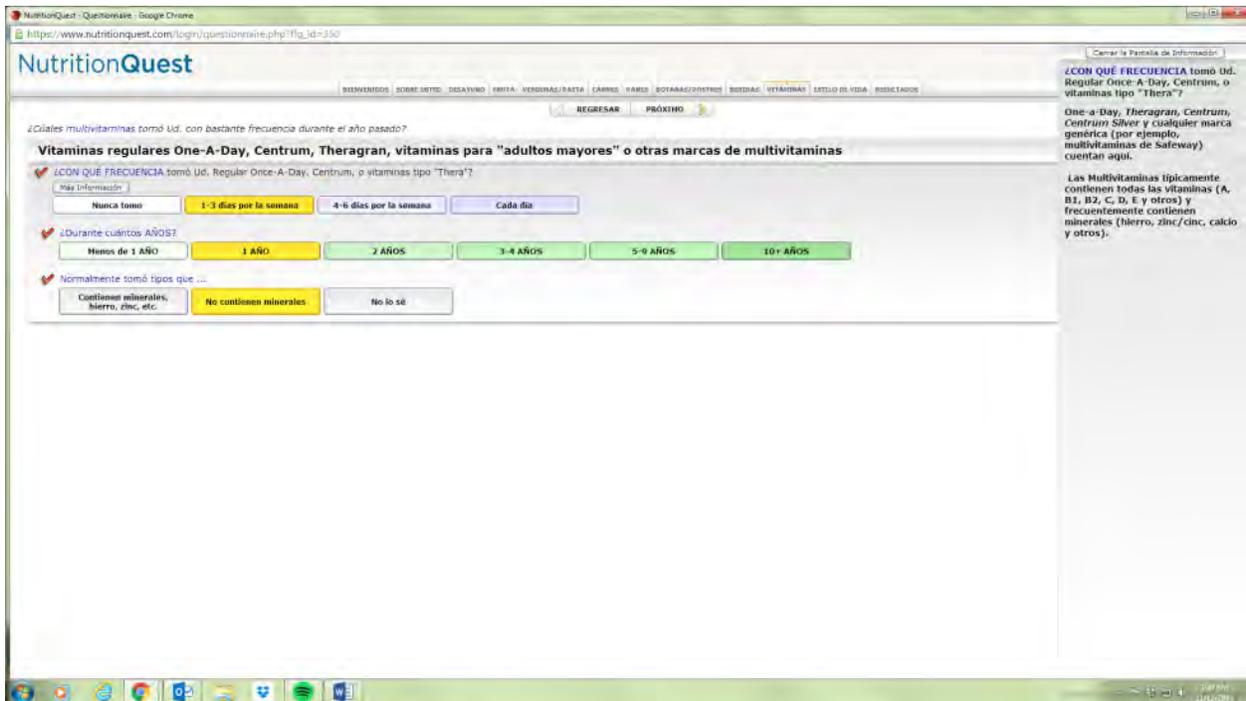
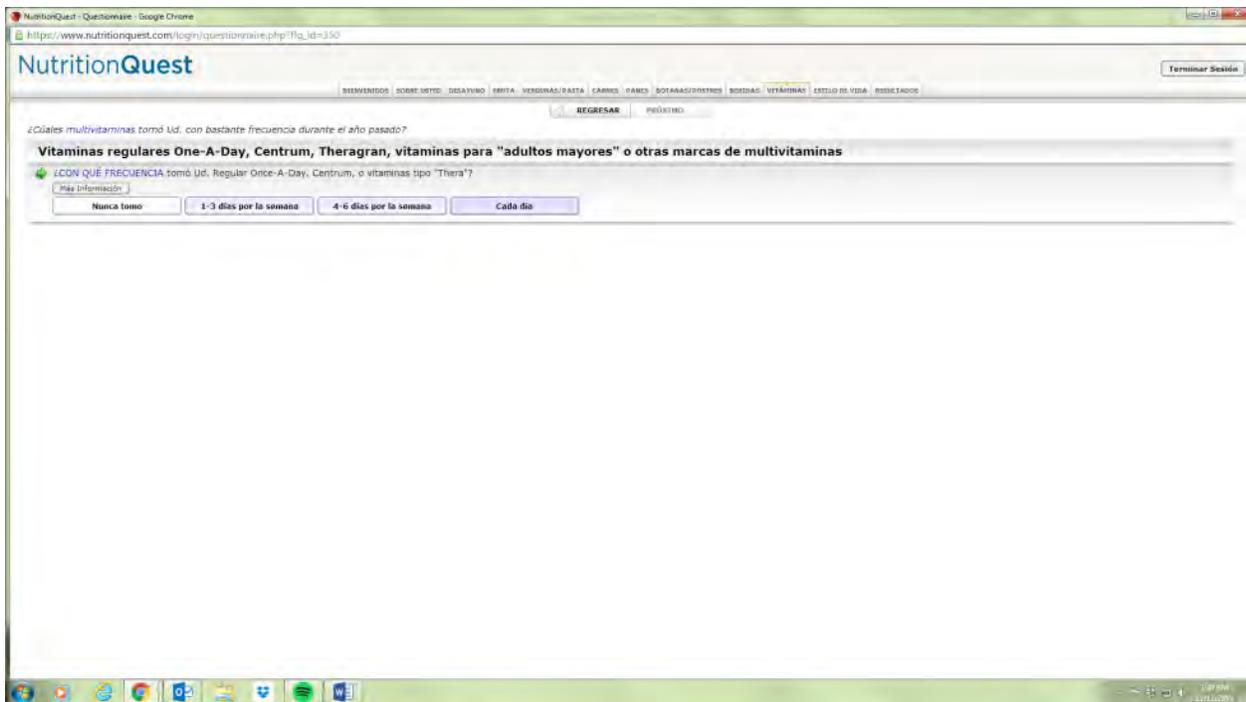
¡Excelente! ¡Casi Terminado!
 Ha completado 27 Preguntas.
 En esta sección, contestará 16 preguntas sobre los vitaminas que toma con regularidad.
 Esto es lo que encontrará en las próximas paginas:

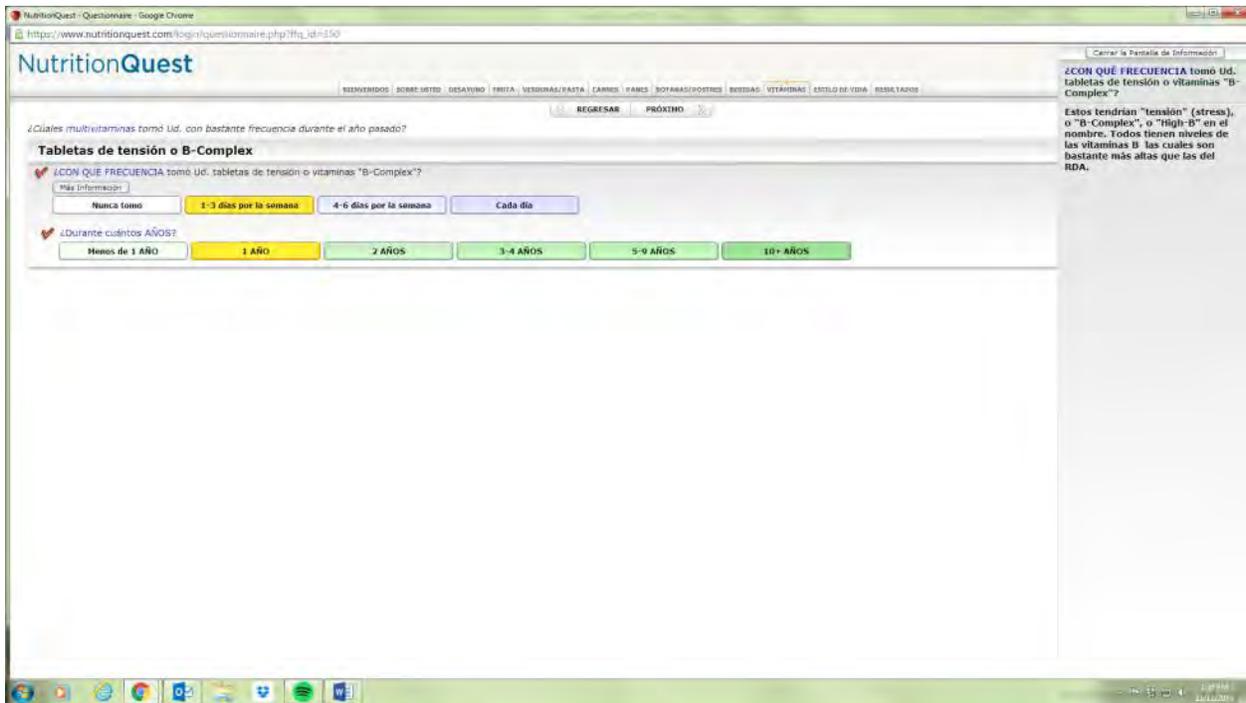
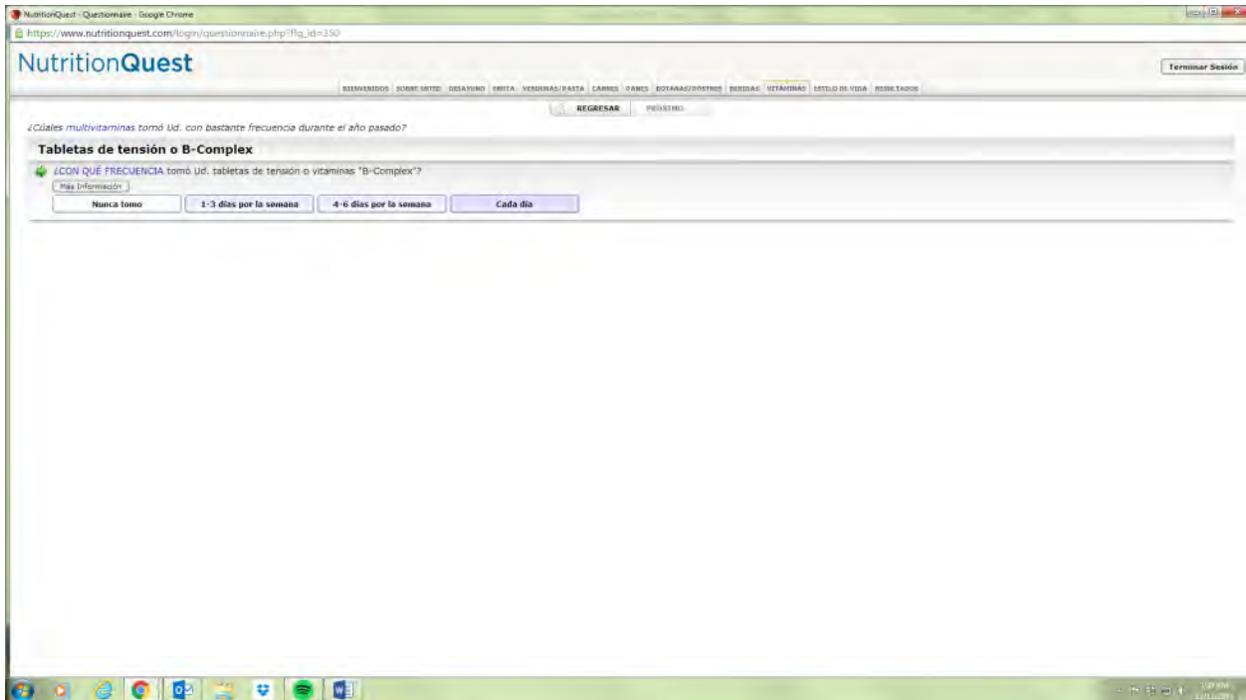
Vitaminas Múltiples:	Vitaminas Individuales:	Suplementos:
Vitaminas premezcladas Vitaminas regulares como "One-A-Day", "Centrum" o "Theragen" Tabletas Simión o de "B Complex" (Complejo B)	Vitamina A Biotinoteno Vitamina C Vitamina E Acido Fólico, biotin Calcio o "Turn" Vitamina D Zinc/Cinc Hierro Selenio Omega-3, aceite de pescado, aceite de semilla de lino	Gatorade Vitaminas Vitamina de San Juan Kava Kava Echinacea Melaleuca DASH Glucosamina Condrolina

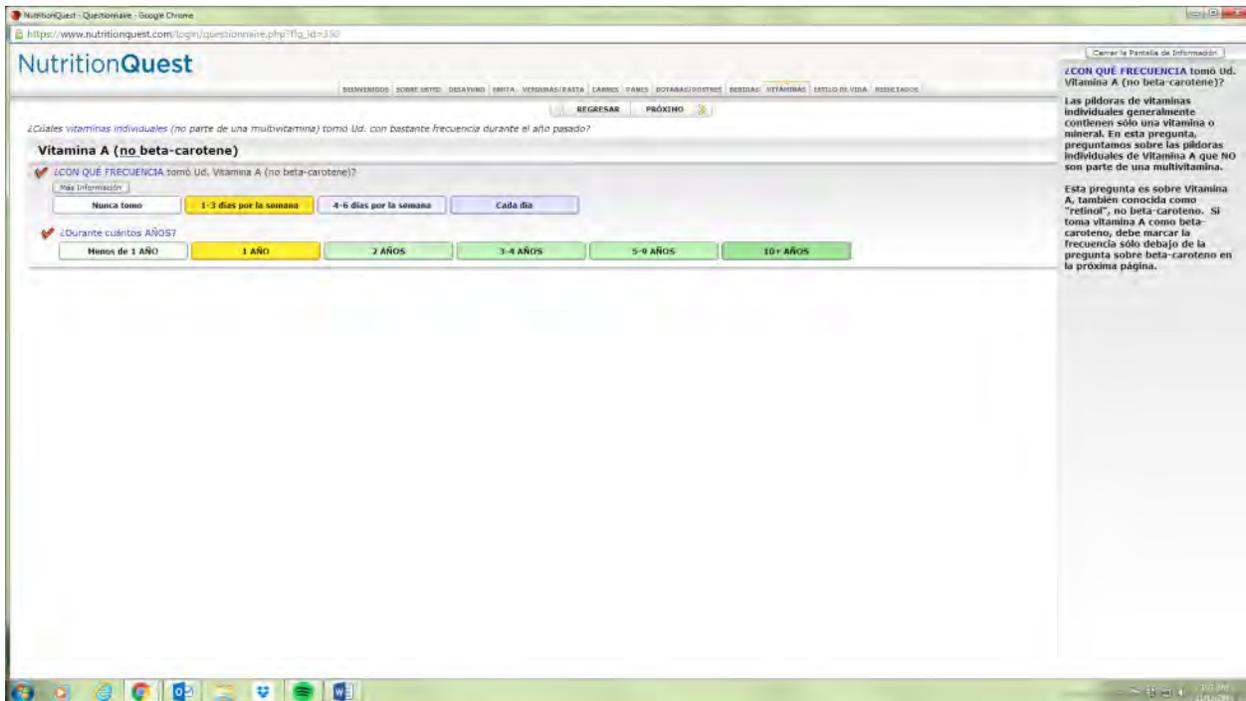
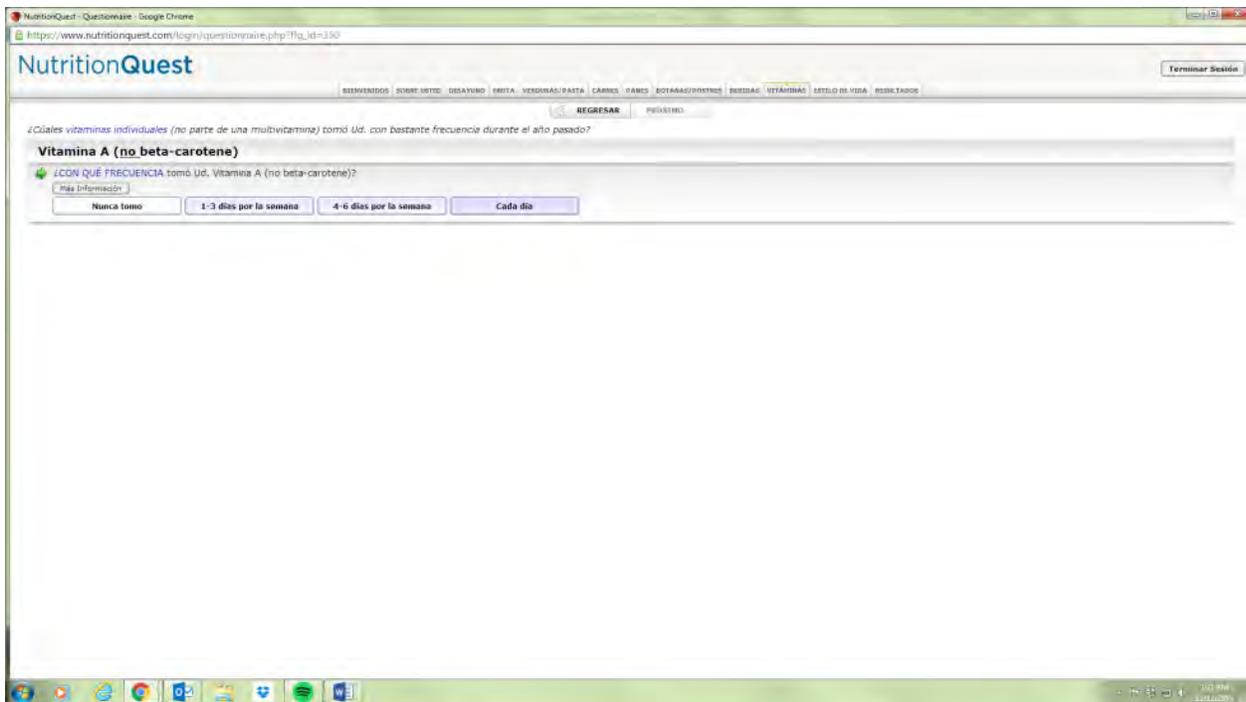
(Favor de hacer "click" en el botón "Próximo" para contestar las preguntas sobre vitaminas!)

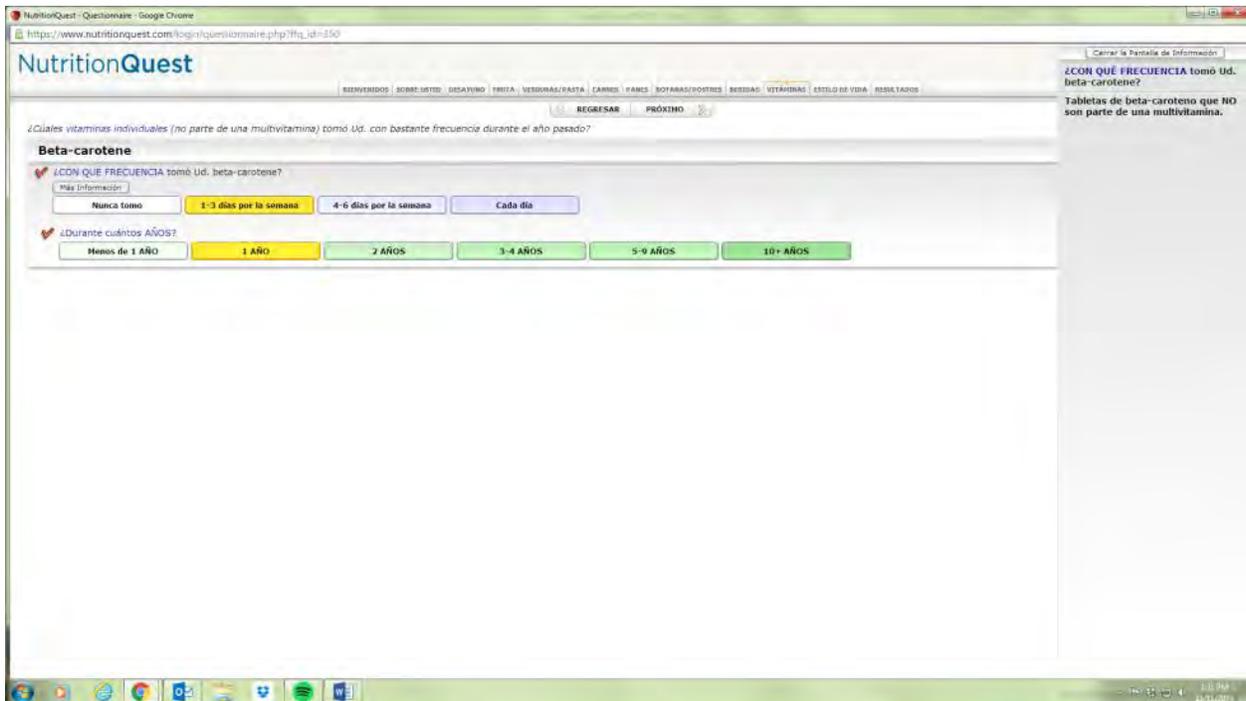
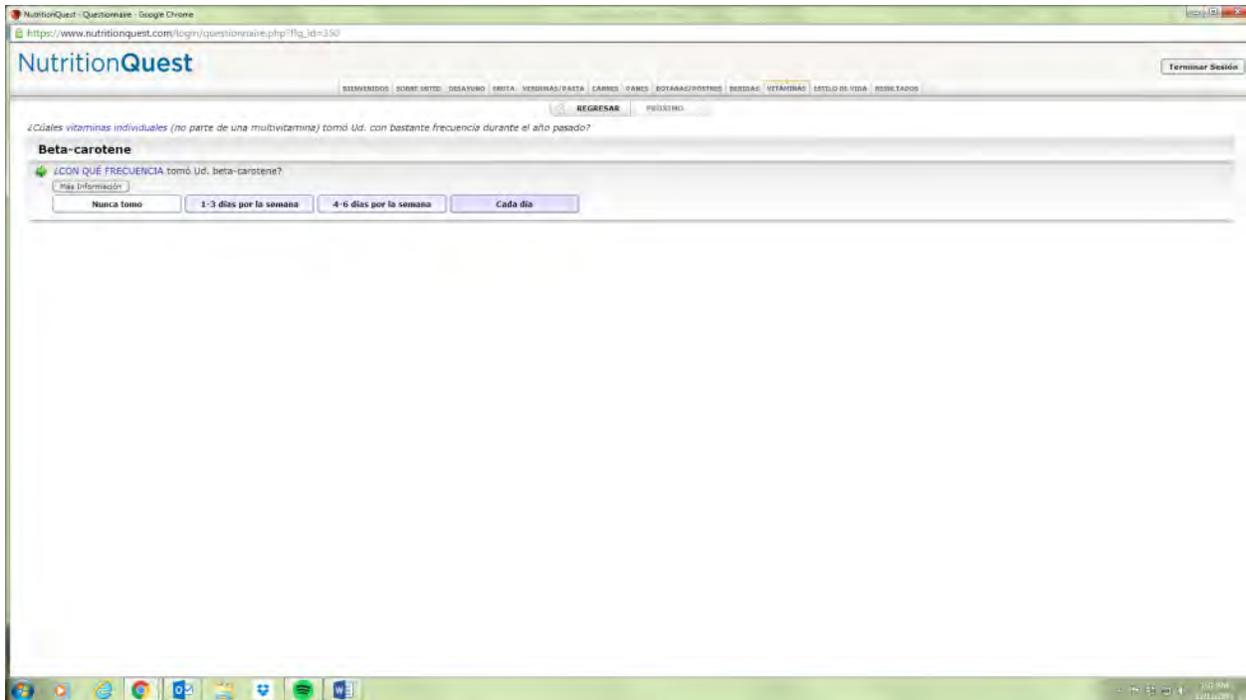


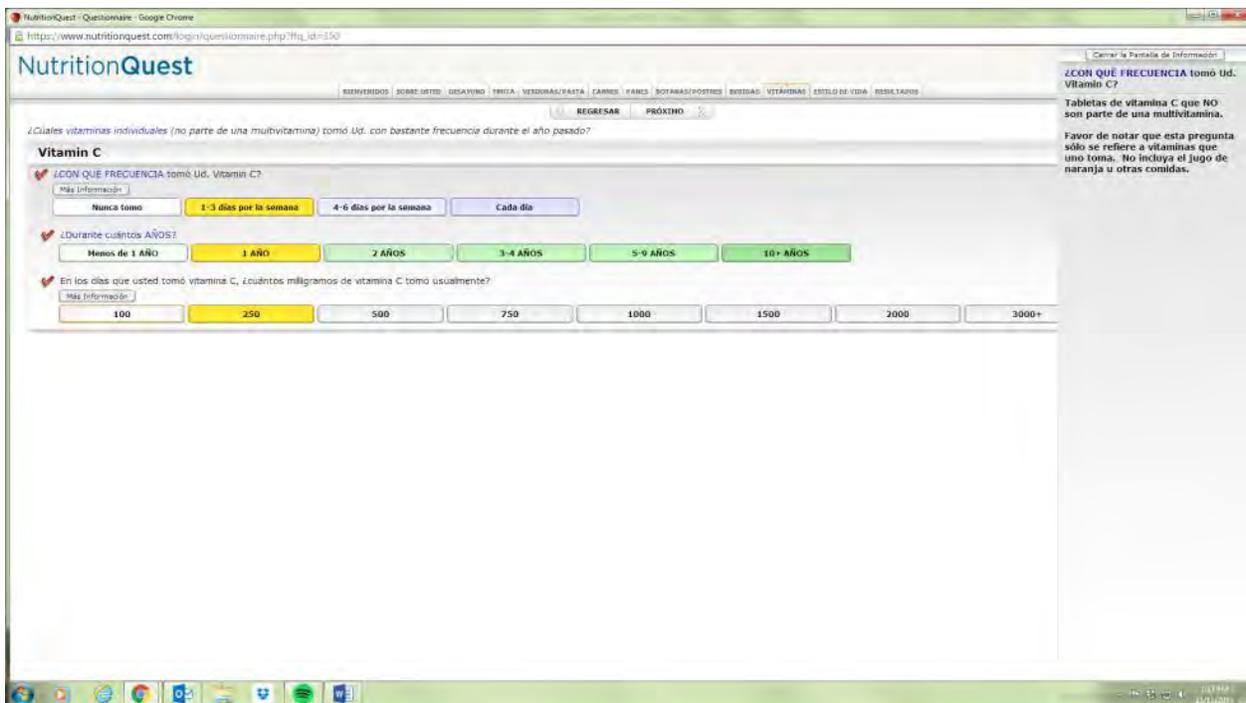
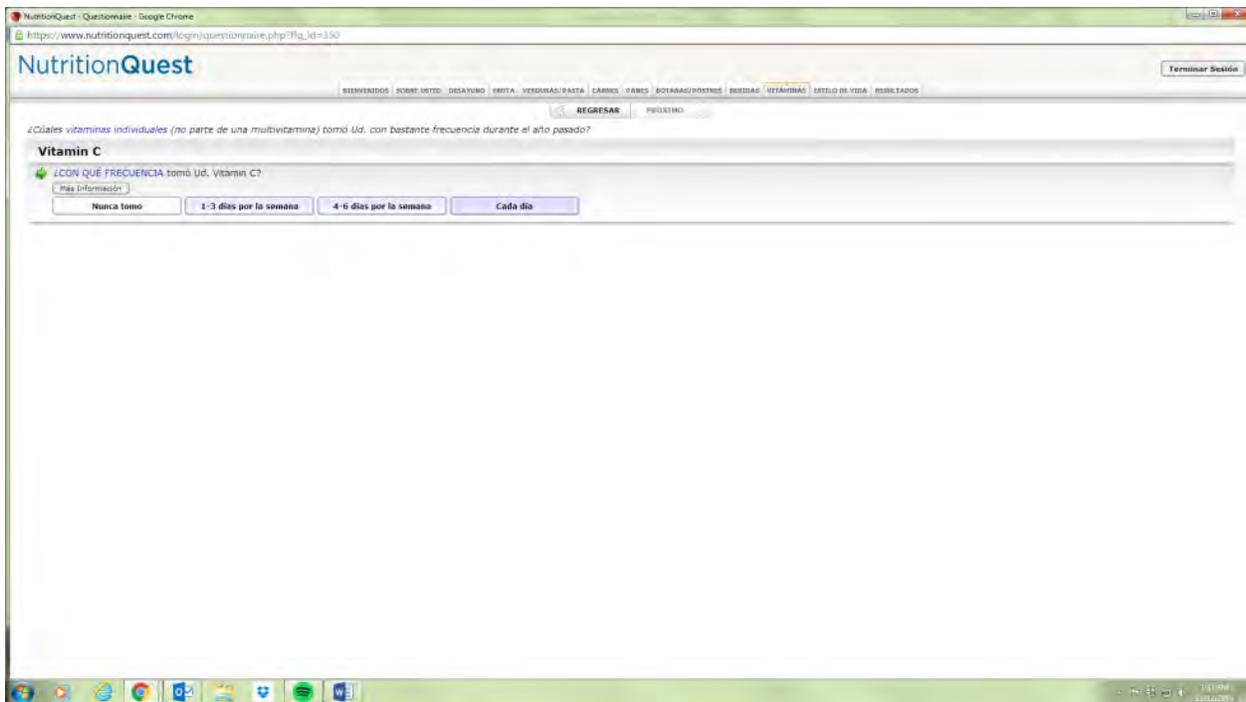


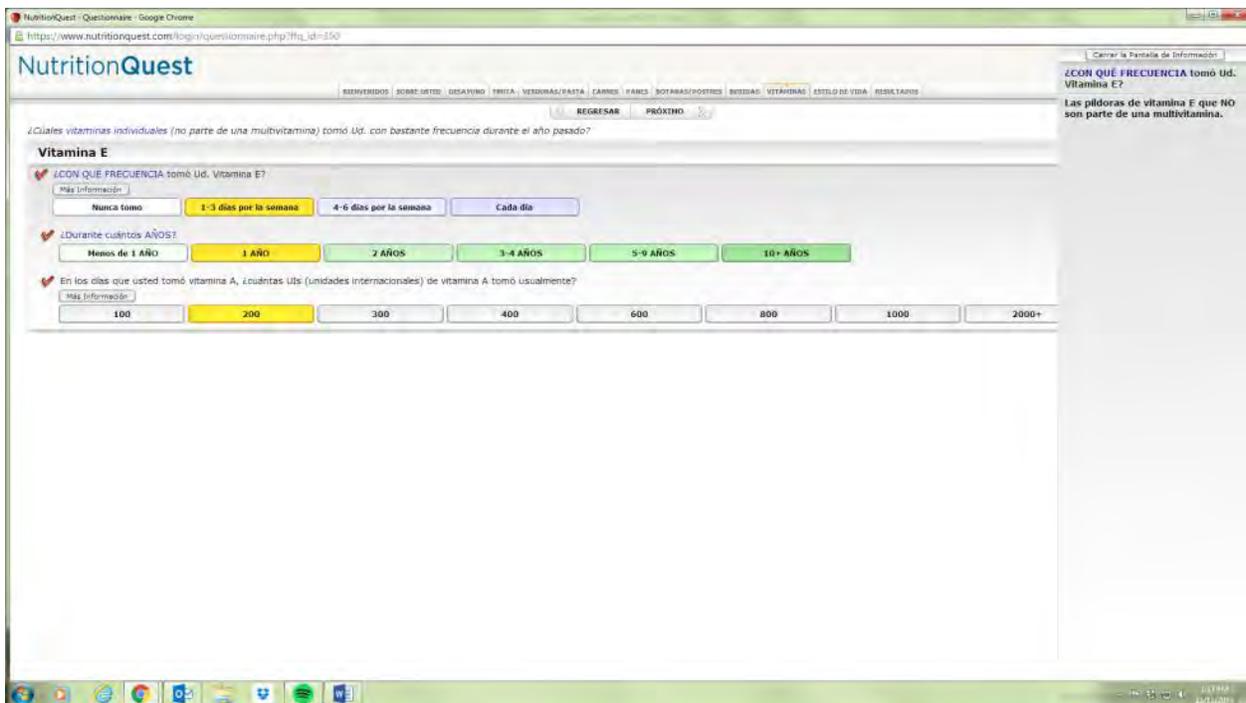
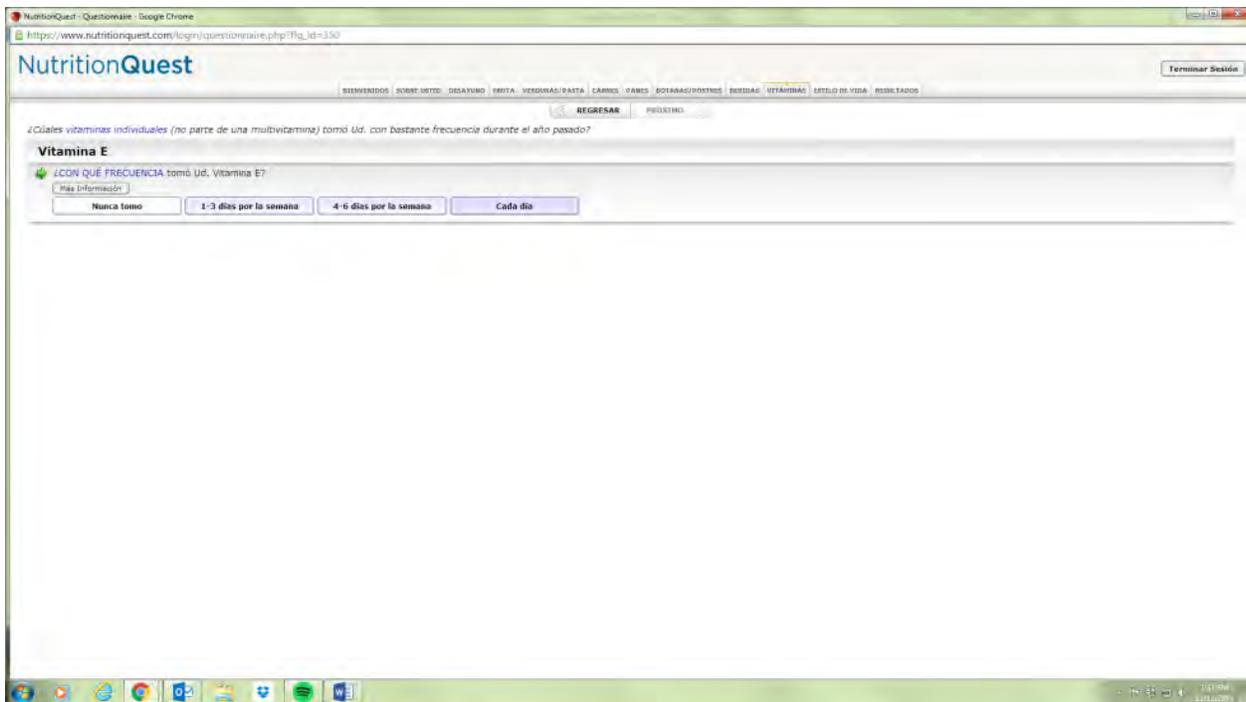


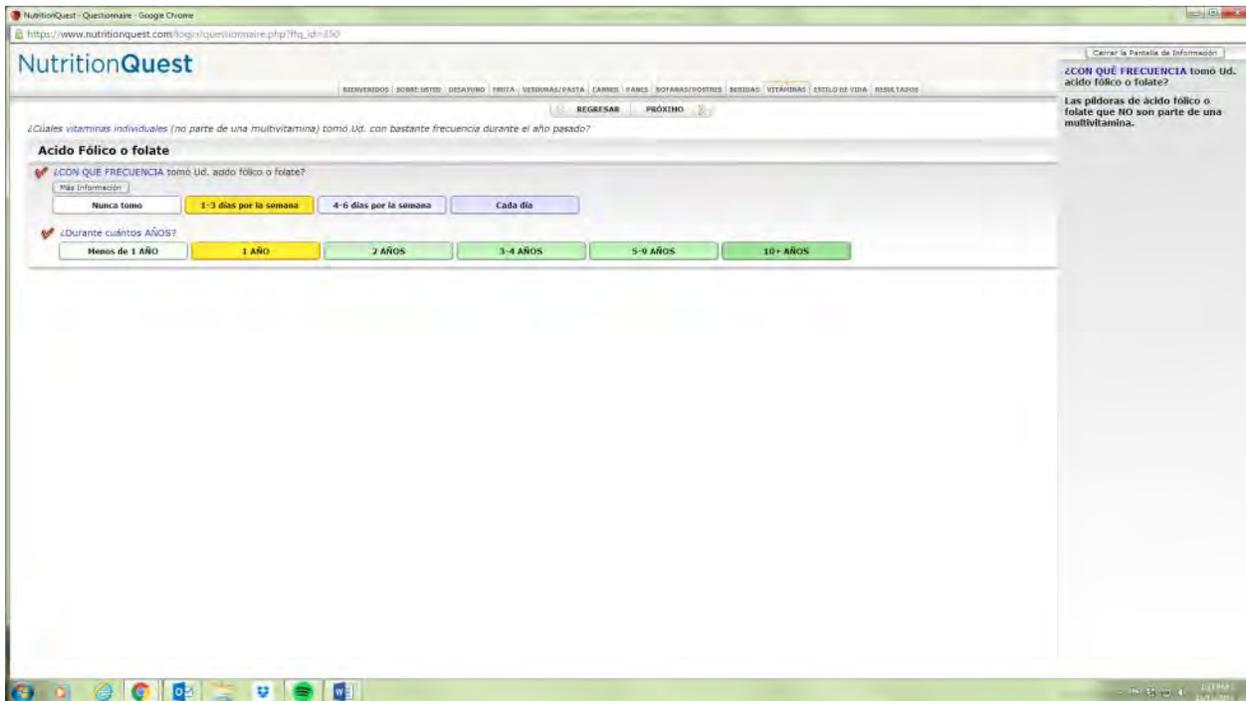
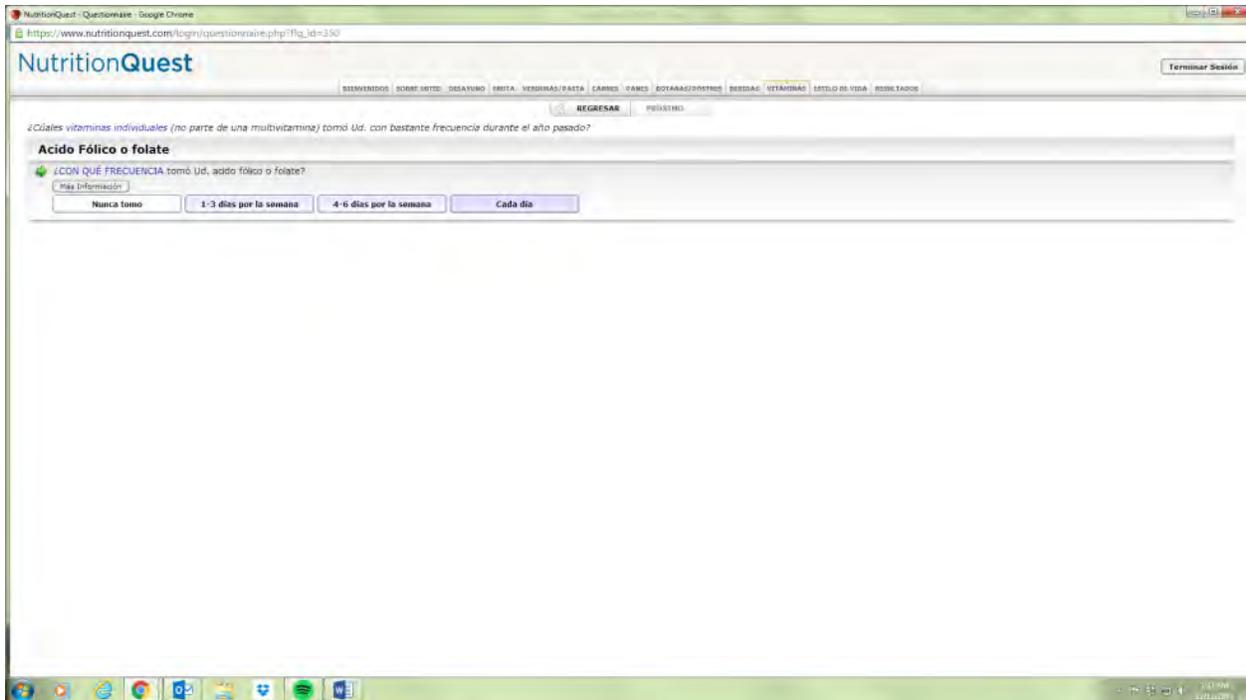


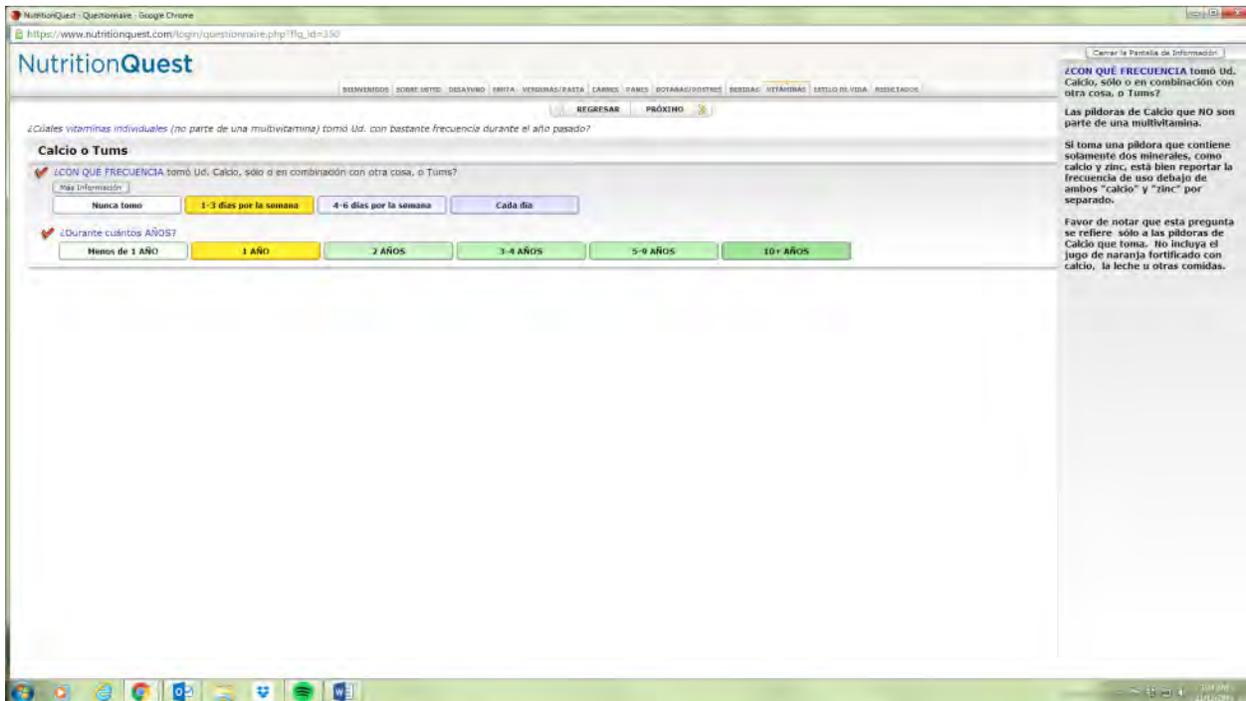
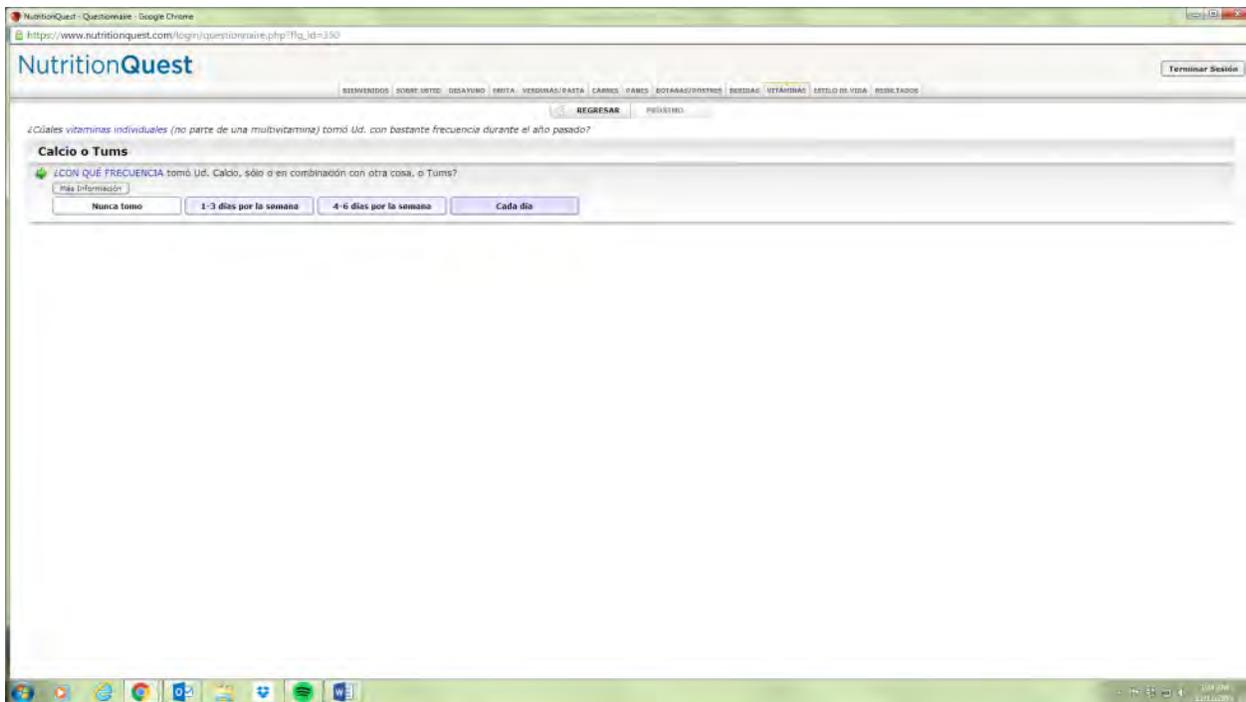


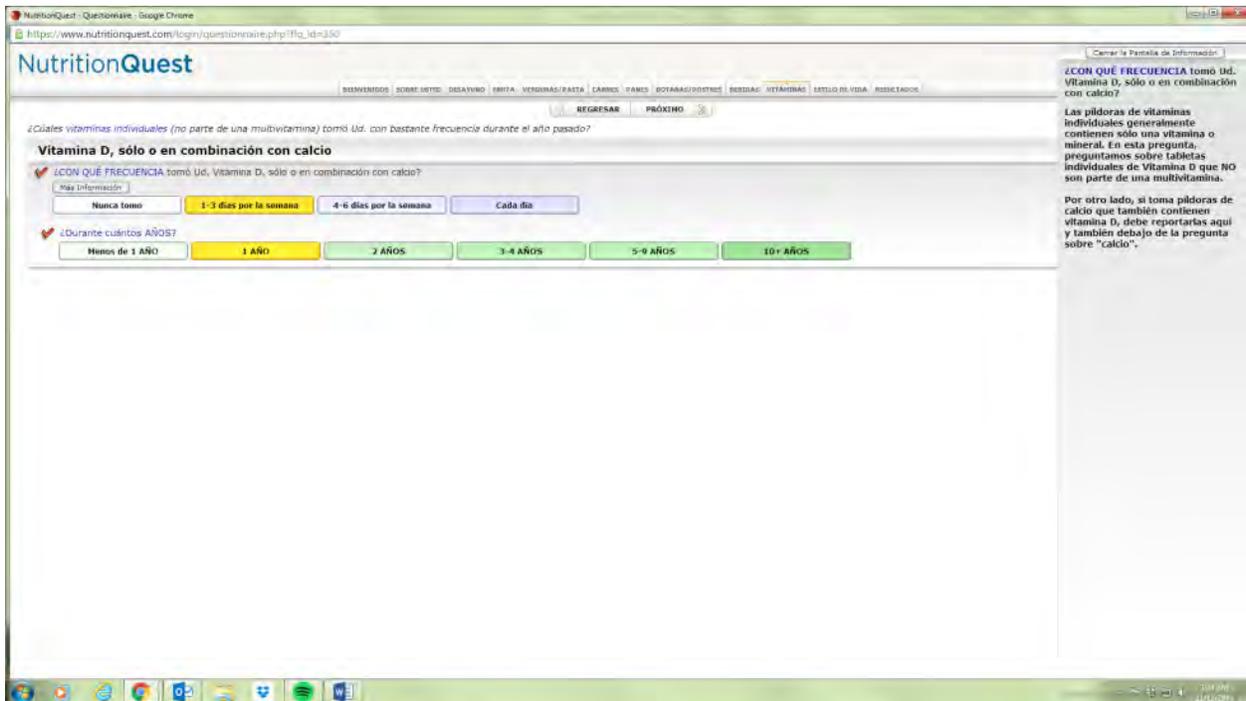
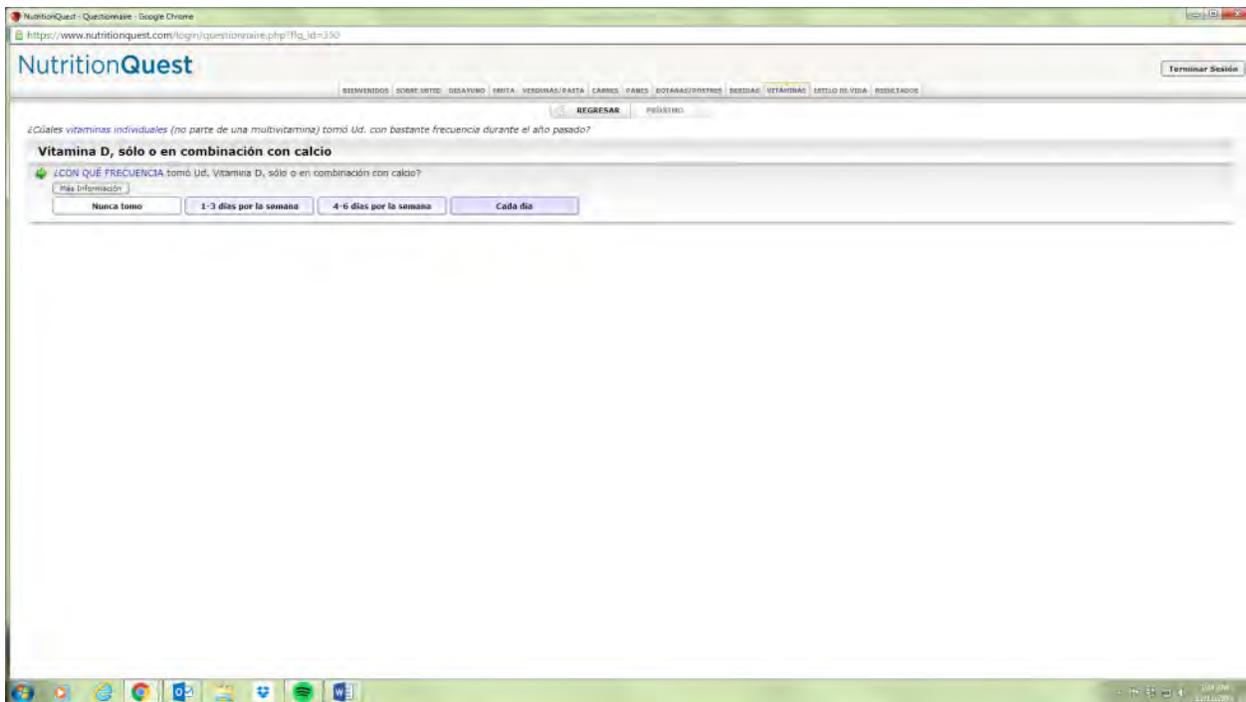


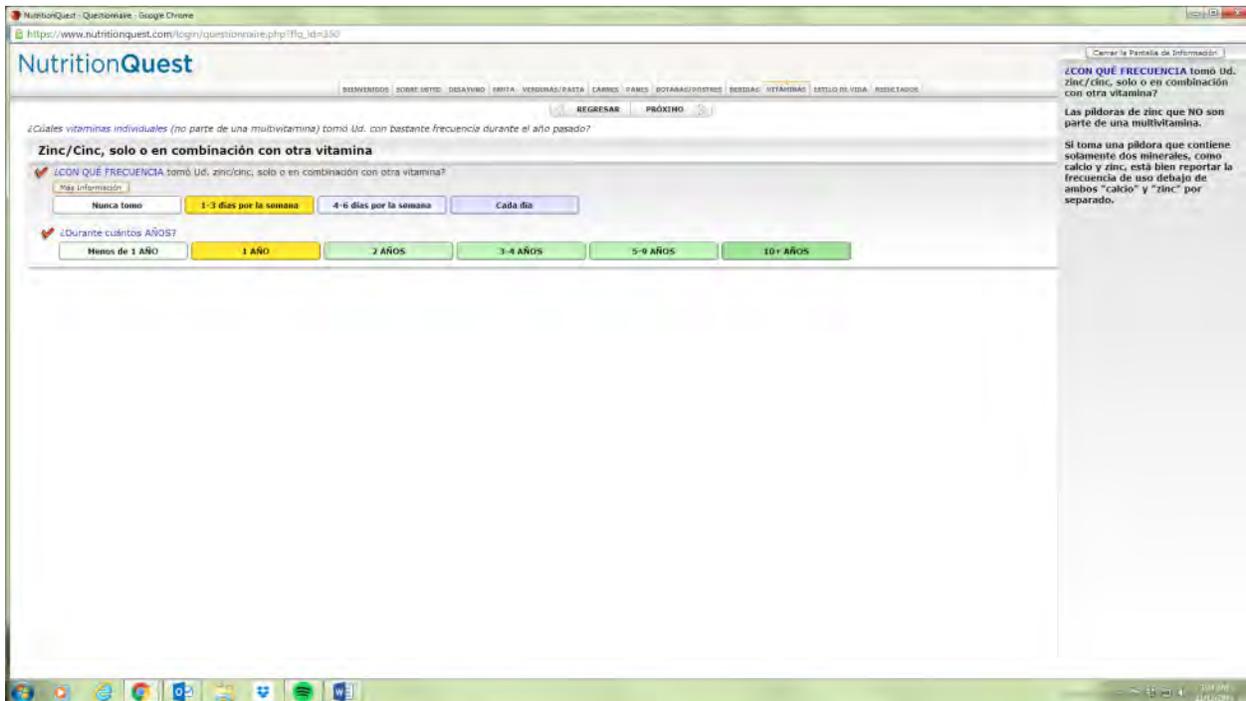
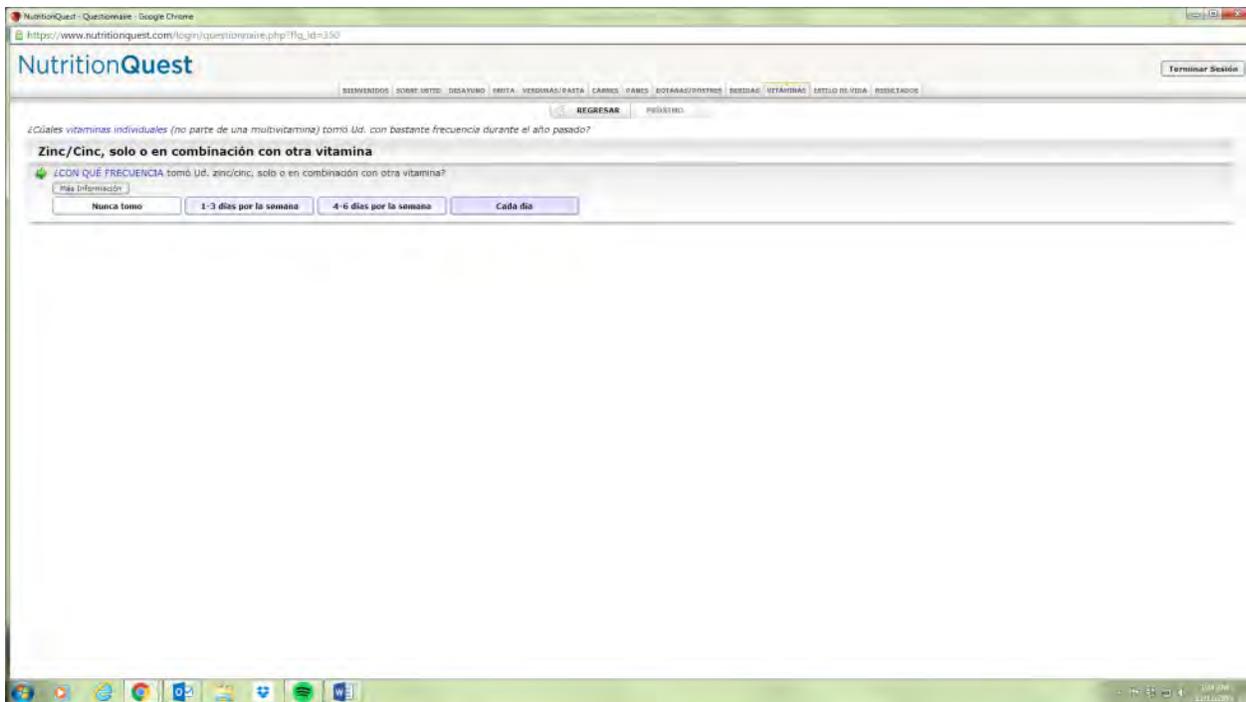


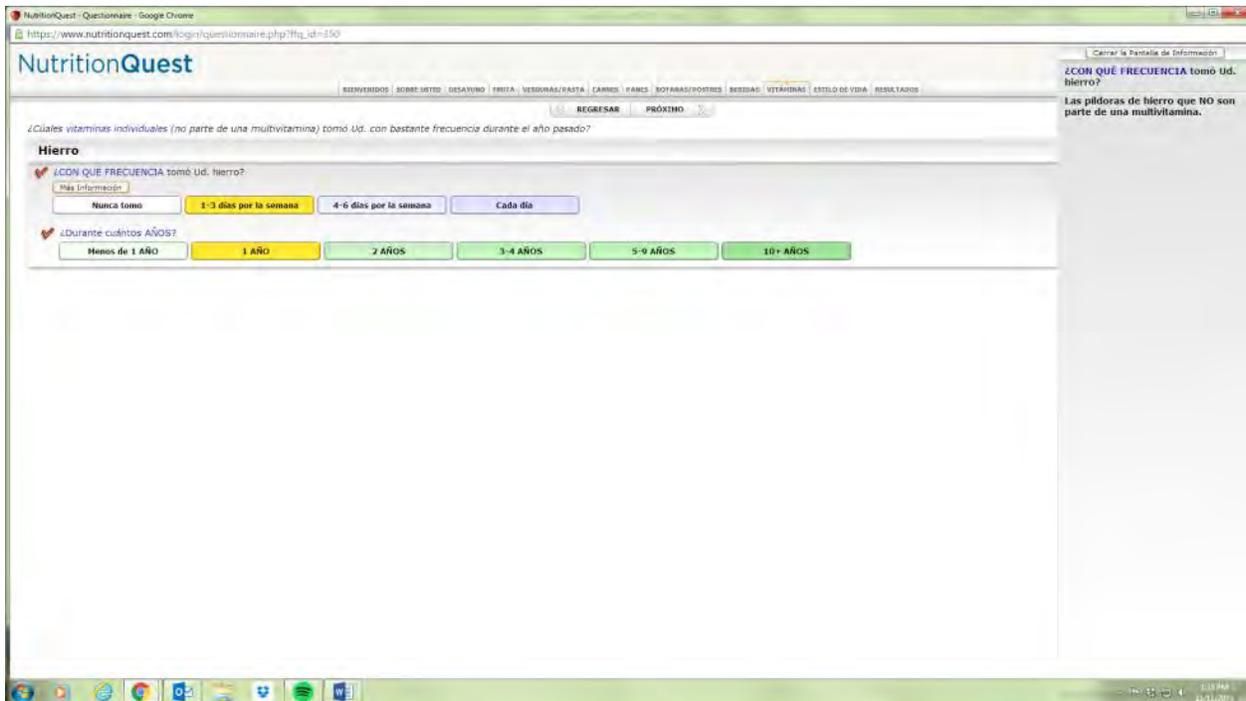
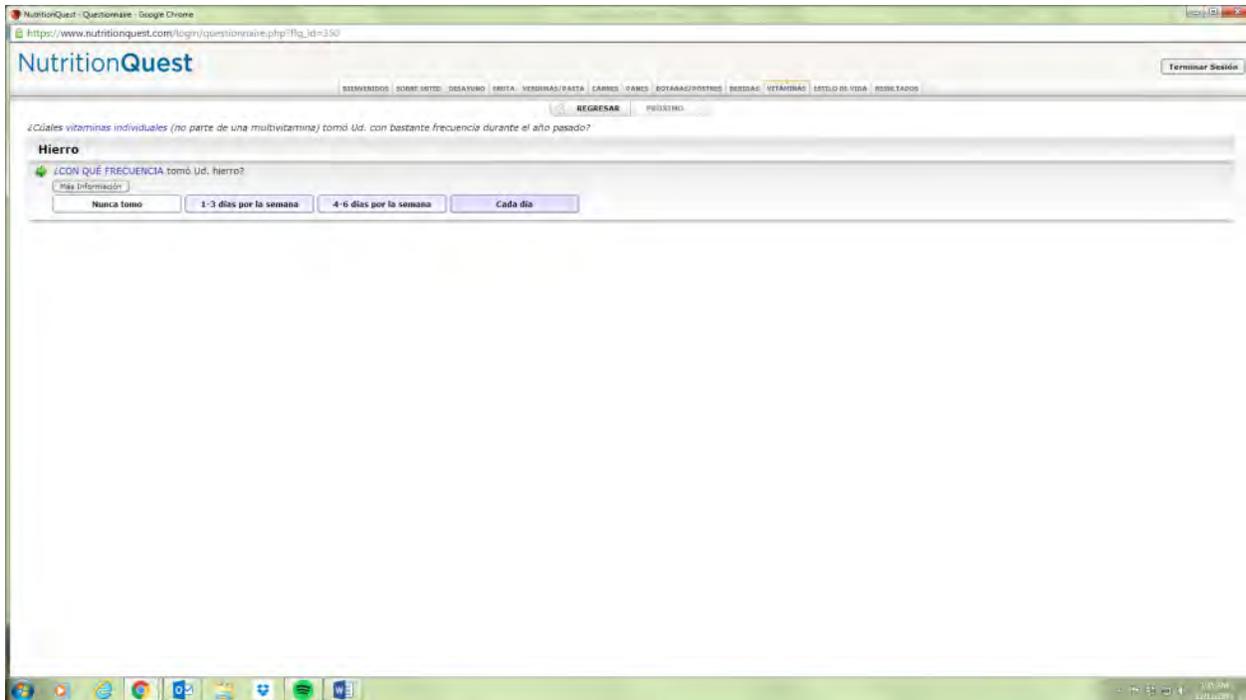


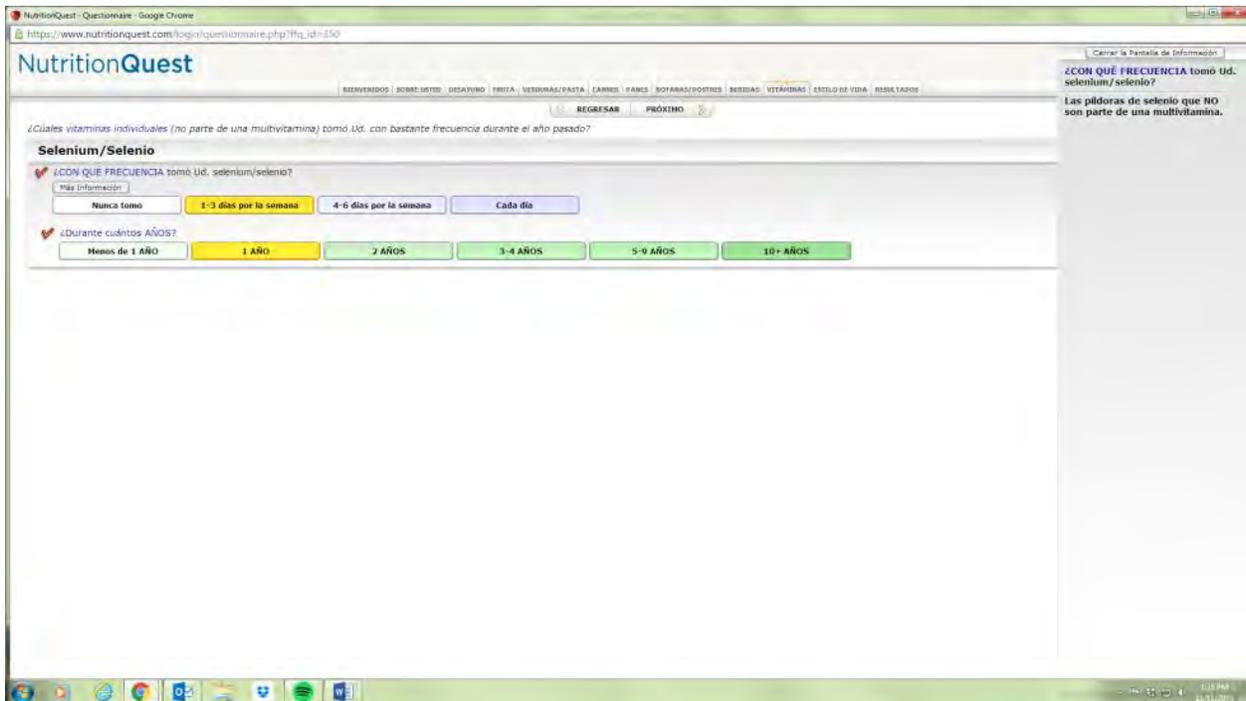
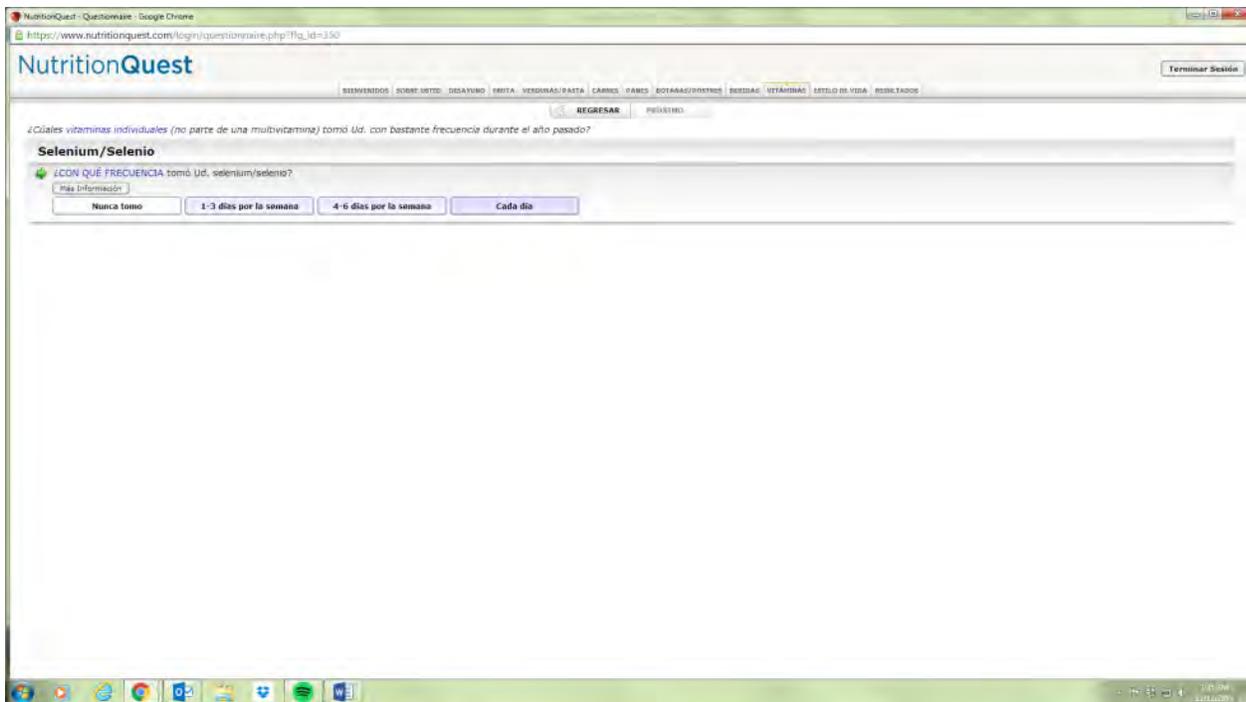


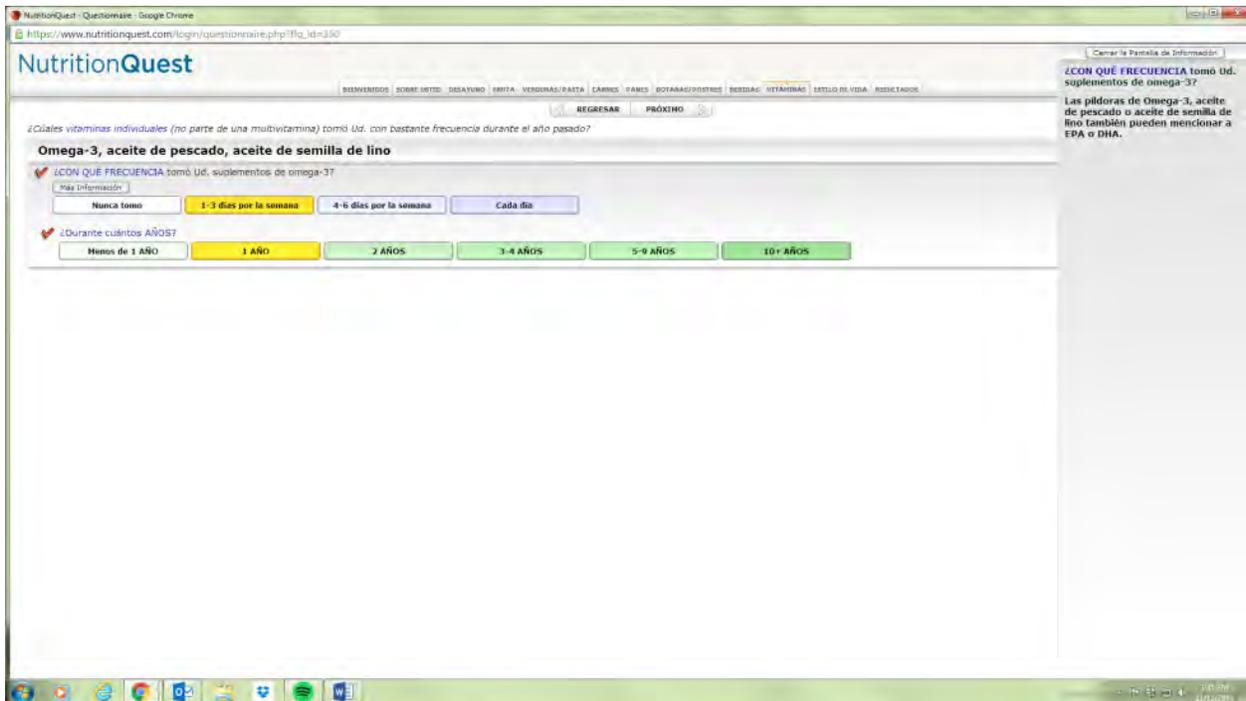
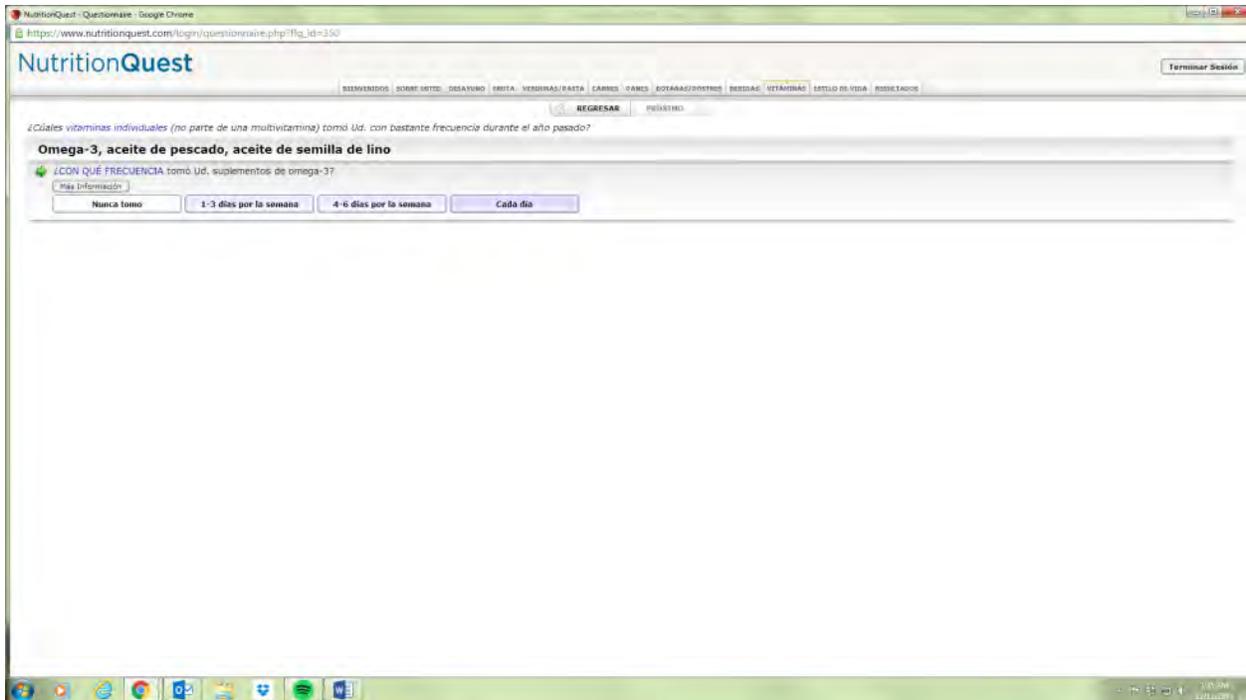












NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest

BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANELES | BOTANICOS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Terminar Sesión

✓ Durante el año pasado, ¿tomó usted alguno de estos suplementos por lo menos una vez al mes? (Seleccione todos los que aplican.)

- Ginkgo
- Ginseng
- Hierba de San Juan (St John's Wort)
- Kava Kava
- Echinacea
- Melatonina
- DHEA
- Glucosamina/ Condroitina
- No tomé estos

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest

BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PANELES | BOTANICOS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Terminar Sesión

✓ Durante el año pasado, ¿tomó usted alguno de estos suplementos por lo menos una vez al mes? (Seleccione todos los que aplican.)

- Ginkgo
- Ginseng
- Hierba de San Juan (St John's Wort)
- Kava Kava
- Echinacea
- Melatonina
- DHEA
- Glucosamina/ Condroitina
- No tomé estos

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¡Última sección!
Ha contestado 133 preguntas hasta ahora.

En esta sección, contestará 6 preguntas sobre sus **hábitos generales** relacionados a su salud y algunas **preguntas sobre datos personales**.

Preguntas:

- Salud general
- Dieta
- Uso de alcohol
- Uso de cigarrillos

Windows taskbar: 10:04 AM 2/21/2019

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=150

NutritionQuest Terminar Sesión

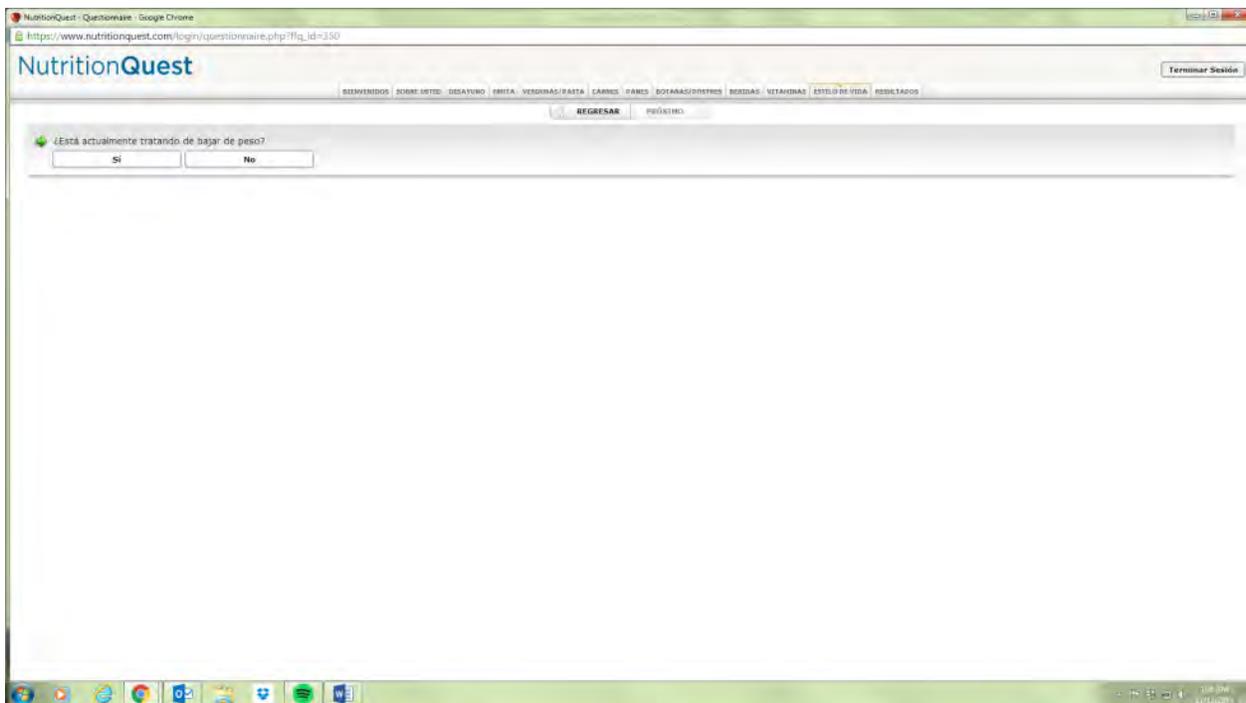
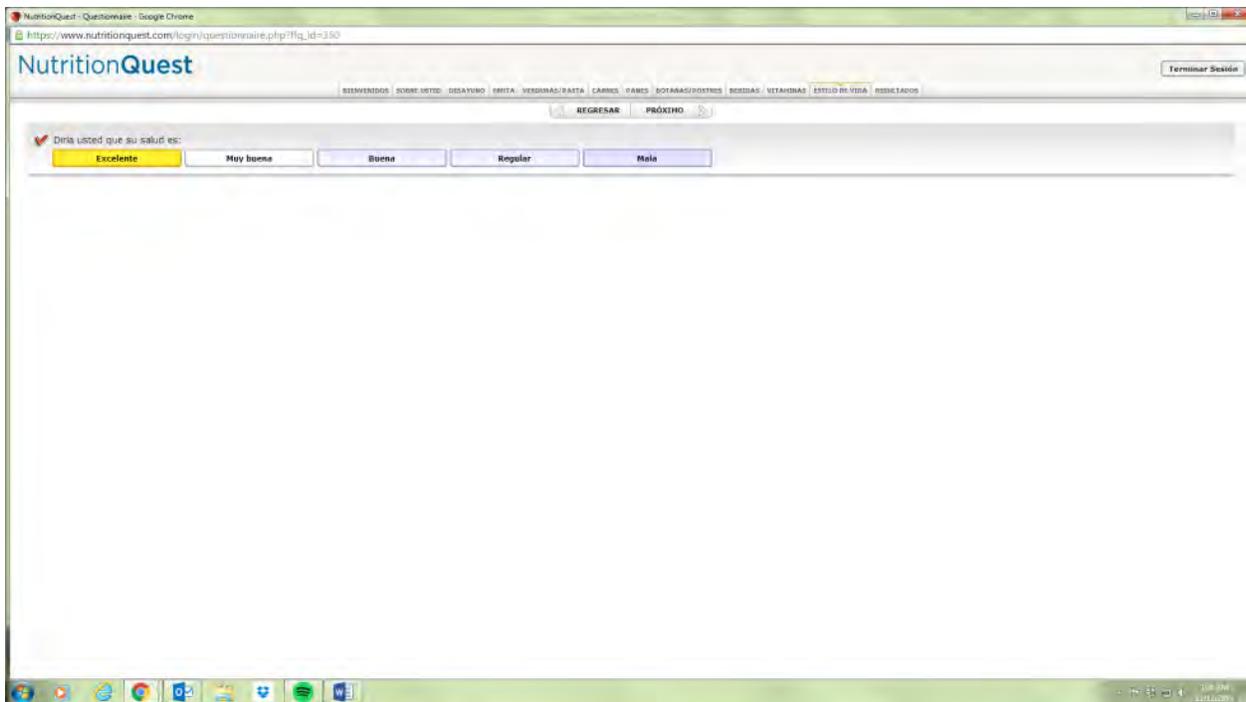
BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Dirta usted que su salud es:

Excelente Muy buena Buena Regular Mala

Windows taskbar: 10:04 AM 2/21/2019



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?ffq_id=350

NutritionQuest

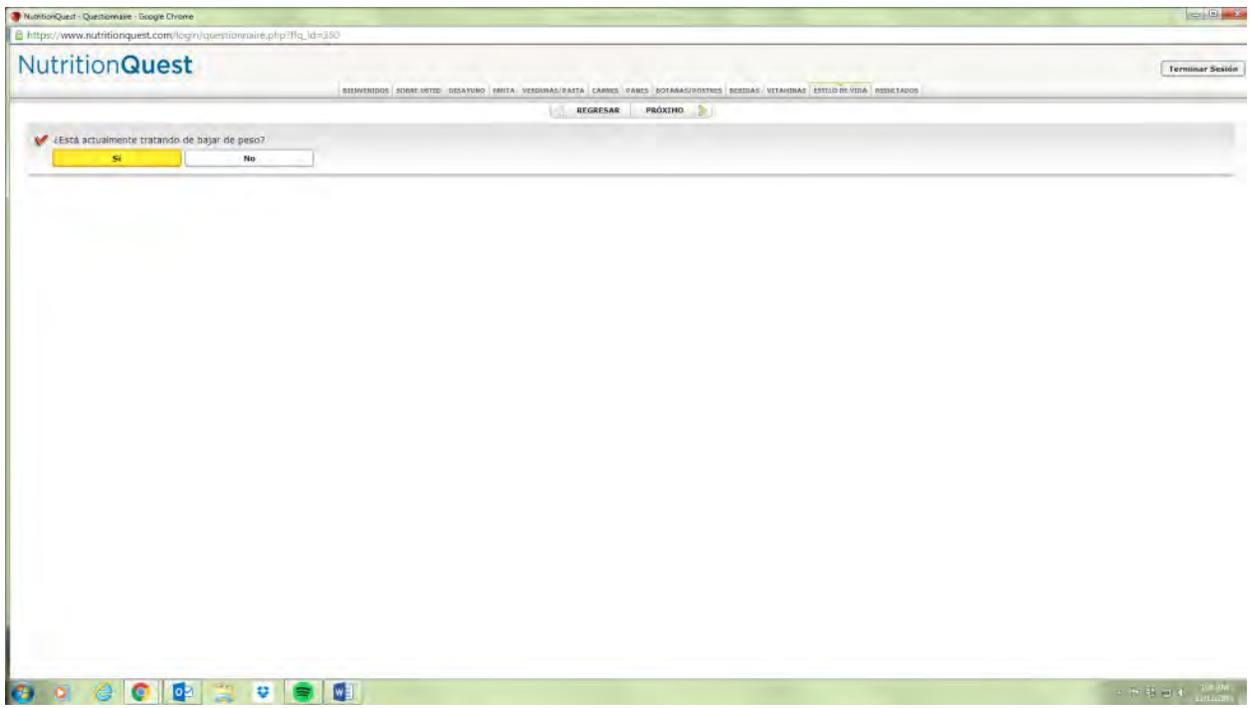
Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DIETARIO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Está actualmente tratando de bajar de peso?

Sí No



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?ffq_id=350

NutritionQuest

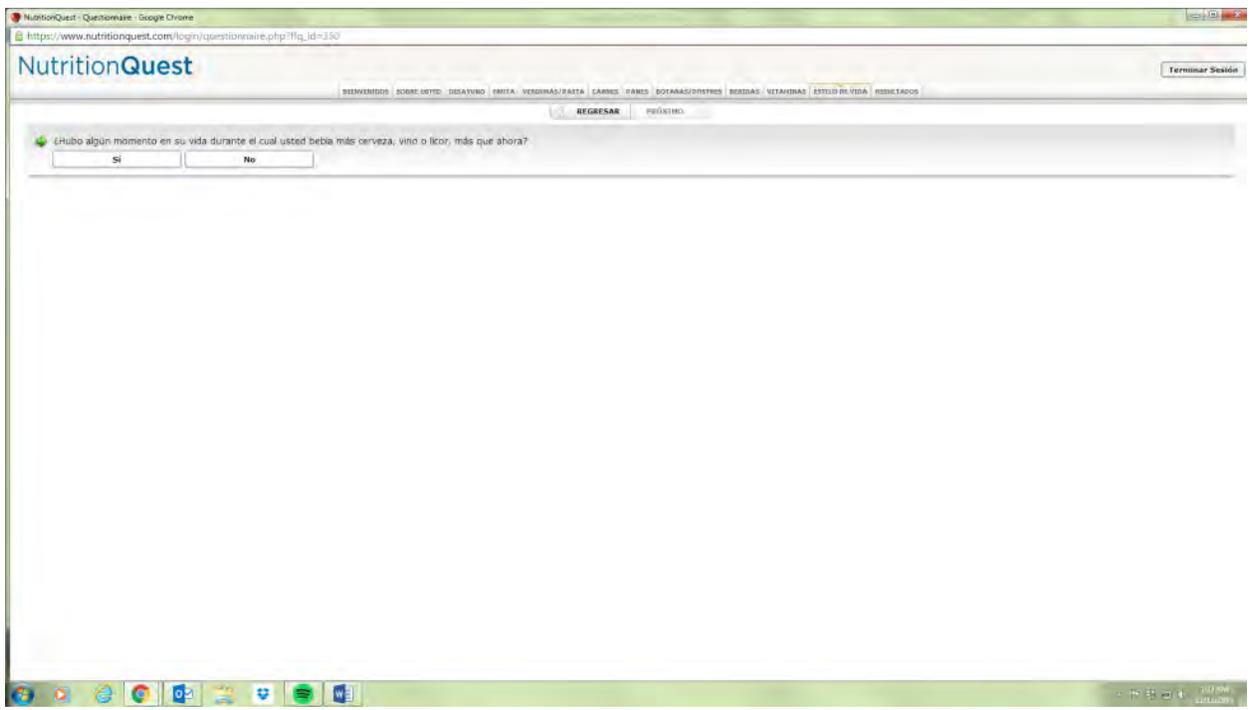
Terminar Sesión

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DIETARIO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANAS/OTROS | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

¿Hubo algún momento en su vida durante el cual usted bebía más cerveza, vino o licor, más que ahora?

Sí No



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flq_id=350

NutritionQuest

BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS / VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Terminar Sesión

¿Hubo algún momento en su vida durante el cual usted bebió más cerveza, vino o licor, más que ahora?

Sí No

Windows taskbar: 10:28 AM 10/14/2015

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flq_id=350

NutritionQuest

BIENVENIDOS | SOBRE NUTQ | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES / PAVES | BOTANICAS/OTROS | BEBIDAS / VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

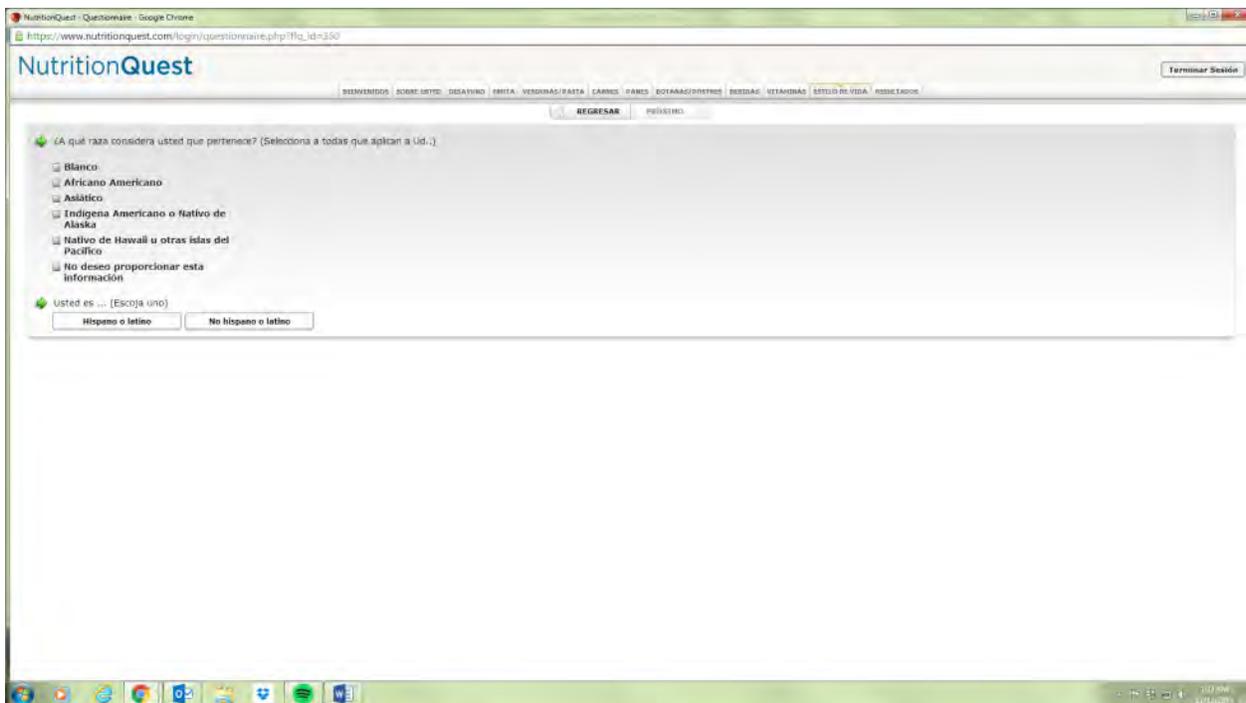
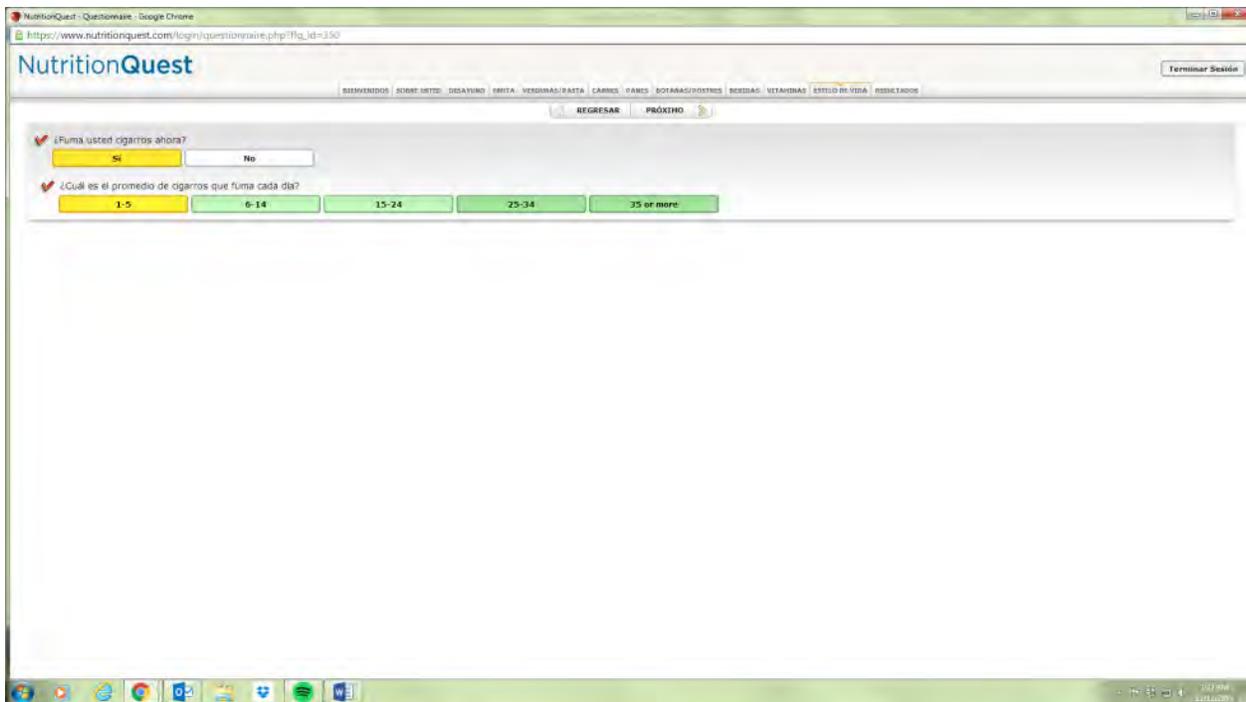
REGRESAR PRÓXIMO

Terminar Sesión

¿Fuma usted cigarrillos ahora?

Sí No

Windows taskbar: 10:28 AM 10/14/2015



NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Terminar Sesión

¿A qué raza considera usted que pertenece? (Seleccione a todas que aplican a Ud.)

- Blanco
- Africano Americano
- Asiático
- Indígena Americano o Nativo de Alaska
- Nativo de Hawaii u otras islas del Pacífico
- No deseo proporcionar esta información

Usted es ... (Elija uno)

10:09 AM 10/14/2015

NutritionQuest - Questionnaire - Google Chrome
https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?flg_id=350

NutritionQuest

Las preguntas están cerradas porque el cuestionario ha sido enviado.

BIENVENIDOS | SOBRE NUTRI | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS/PASTA | CARNES | PAVES | BOTANICAS/POSTRES | BEBIDAS | VITAMINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR PRÓXIMO

Terminar Sesión

Usted ha completado la sección final de esta encuesta. ¡Muchas Gracias!

10:09 AM 10/14/2015

NutritionQuest - Quenon Luis - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fig_id=150

NutritionQuest Las preguntas están cerradas porque el cuestionario ha sido enviado. Terminar Sesión

BIENHECHOS | SOBRENUTRITO | DESAYUNO | FRUTA | VERDURAS Y PATATA | CARNIO | HUEVO | ZOOTANINOS Y YOGURTE | BEBIDAS | AETANINAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

[REGRESAR](#) [RESUMEN](#) [IMPRIMIR RESULTADOS](#)

Su Consumo Prometido	Sus Niveles Recomendados
Su Consumo General	
Calorías 196.94 Kcal	Depende de su edad, sexo, tamaño, y actividad física
Grasa (total) 9.52 gramos	25-35% de calorías totales
Grasa (como % de calorías) 43.51 %	25-35% de calorías totales o menos
Grasa saturada 2.76 gramos	
Grasa saturada (como % de calorías) 12.62 %	Menos del 7% de calorías totales
Grasa Monosaturada 3.84 gramos	
Grasa Polinsaturada 2.23 gramos	
Proteína 8.79 gramos	5.00-10.00 grams per day
Proteína (como % de calorías) 17.85 %	10-20% de calorías totales. Para (id., 5.00 - 10.00 gramos)
Carbohidratos 18.95 gramos	50-60% de calorías totales (primeramente de granos integrales, Frutas y verduras)
Carbohidratos (como % de calorías) 36.49 %	
Colesterol 31.15 miligramos	Menos de 200 miligramos
Fibra Dietética 1.85 gramos	20-35 gramos o más
Alcohol % de calorías: 3.18 %	1 bebida/día o menos
Dulces % de calorías: 15.63 %	Consuma en poca cantidad. Evite de calorías vacías.
(Una estimación de una porcentaje muy bajo de calorías podría significar que toma muchas comidas que no aparecen en nuestra lista, o que subestimó la frecuencia con que come algunas comidas. Y si no está muy activo/a, de hecho puede tener un ingreso muy bajo de calorías. Si esta de dieta, es posible que esté bajando demasiado su ingreso de unas comidas que puedan ser buenas para su salud. Probablemente la porcentaje de calorías de grasa es correcta, aun si eso baja.)	
Sus Fuentes Más Grandes	
Ingreso de Vitaminas en Su Dieta	
Servicios de grupos atendidos.	
Vitaminas de suplementos	
Sugerencias	
De dónde vienen los nutrientes en su dieta	
Calorías Barra de margarina Sándwiches para el desayuno con huevo Frutas enlatadas	
Grasa Barra de margarina Sándwiches para el desayuno con huevo Merluete, pozolet	
Grasa Saturada Barra de margarina Sándwiches para el desayuno con huevo Helado (abajo en carbohidratos)	
Colesterol Sándwiches para el desayuno con huevo Otros tipos de huevo Huevo	

10:09 AM 10/1/2014

NutritionQuest - Quesonutur - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questadmin.php?fig_id=50

NutritionQuest Las preguntas están cerradas porque el cuestionario ha sido enviado. Terminar Sesión

BIENHELOS | COMENTARIOS | DESAYUNO | MERIENDA | VERNERASIA PASTA | CARNIO | VERDES | ZOTANASIA VERDES | BORDAS | VERDEAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR **RESUMEN** **IMPRIMIR RESULTADOS**

Su Consultoría General
 Otros tipos de huevo
 Huevo
Sodio
 Barra de margarina
 Sándwiches para el desayuno con huevo
 Hot dogs de pavo o bajos en grasa

Sus Fuentes Más Grandes
Fibra
 Barras energéticas (bajas en carbohidratos)
 Frutas enlatadas
 Barras para desayuno (bajas en carbohidratos)
Vitamina C
 Hi-C, Cranberry Juice Cocktail, Hawaiian Punch
 Jugo de naranja (fortificado con calcio)
 Menudo, pozole

Ingramas de Vitaminas en Su Dieta
Potasio
 Leche entera
 Menudo, pozole
 Frutas enlatadas

Servicios de grupos alimenticios
Su consumo promedio
Antioxidantes en su dieta
Vitamina A: 147.94 RAE
Beta-caroteno: 434.84 microgramos
Vitamina C: 19.60 miligramos
Vitamina E: 1.03 mg
Vitaminas "B" provenientes de la comida
B1, B2: 0.199 miligramos
Niacina: 2.41 miligramos
Ácido Fólico/Folate: 50.65 microgramos
Vitamina B6: 0.208 miligramos
Minerales en su dieta
Calcio: 70.82 miligramos
Zinc: 1.67 miligramos
Hierro: 1.47 miligramos
Potasio: 240.31 miligramos
Sodio (sal): 336.78 miligramos
Magnesio: 28.34 miligramos

Sus Niveles recomendados
RDAs para Ud.: 1,500.00 RAE
 5000-6000 microgramos provenientes de la comida
 Una buena dieta puede proporcionar 200-400 miligramos
 40A: 19.00 miligramos
 RDA: 1.40 miligramos
 RDA: 18.00 miligramos
 RDA: 500.00 microgramos DFE
 RDA: 2.00 miligramos
 RDA: 1000.00 miligramos
 RDA: 12.00 miligramos
 RDA: 27.00 miligramos
 3000 miligramos o más
 2400 miligramos o menos
 310.00 miligramos o más

Sugerencias

NutritionQuest - Quesonutur - Google Chrome
 https://www.nutritionquest.com/login/questadmin.php?fig_id=50

NutritionQuest Las preguntas están cerradas porque el cuestionario ha sido enviado. Terminar Sesión

BIENHELOS | COMENTARIOS | DESAYUNO | MERIENDA | VERNERASIA PASTA | CARNIO | VERDES | ZOTANASIA VERDES | BORDAS | VERDEAS | ESTILO DE VIDA | RESULTADOS

REGRESAR **RESUMEN** **IMPRIMIR RESULTADOS**

Su Consultoría General
Servicios de sus grupos alimenticios
Pan, pasta, arroz: 0.507 1 onza equiv.
Granos integrales: 0.0774 1 onza equiv.
Grupo de verduras: 0.138 tazas
Grupo de verduras (sin papas): 0.116 tazas
Frutas, jugos de frutas: 0.096 tazas
Leche, queso, yogur: 0.0932 tazas
Carnes, huevos o frijoles: 0.744
Acetatos buenos en alimentos: 0.116

Sus Fuentes Más Grandes
Vitaminas de suplementos
Vitamina A: 1723.71 RAE
Vitamina C: 255.71 miligramos
Vitamina E: 36.74 miligramos
Ácido Fólico: 514.29 microgramos
Calcio: 297.14 miligramos
Hierro: 26.29 miligramos
Zinc: 17.43 miligramos

Ingramas de Vitaminas en Su Dieta
Sugerencias sobre su dieta
Para una mejor salud, baje su consumo de grasa saturada a menos de un 7 por ciento de sus calorías totales.
 Para alcanzar esta meta, coma más verduras, frutas y alimentos integrales, y menos comidas grasosas. Elija sus tres fuentes más altas de grasa saturada. Trate de comer estas comidas con menos frecuencia o coma porciones más pequeñas u opciones que son bajas en grasa.
Su consumo de calcio está bajo sus necesidades.
 Buenas fuentes de calcio son: leche descremada y leche baja en grasa y productos lácteos que son bajos en grasa. Se necesita calcio para huesos fuertes y para regular la presión arterial, transmitir los impulsos nerviosos y en la coagulación de la sangre. Suplementos de calcio son valiosos para asegurarse que recibe suficiente calcio.
¡Usted está recibiendo sus 5 a 10 porciones al día de verduras y frutas!
 Estas pueden bajar su riesgo de desarrollar cáncer y cardiopatías. Y por supuesto, estas son usualmente son bajas en grasa. Consumir al menos cinco porciones de verduras y frutas cada día no es tan difícil! Por ejemplo, tenga un vaso de jugo o un trozo de fruta con desayuno (1), una ensalada con almuerzo (2), un trozo de fruta para una merienda (2) y papas y una verdura para la cena (4,5).
Los Grupos de las Comidas en MiPiramide
 Aprenda cómo su dieta se compara con las recomendaciones de MiPiramide del USDA para su nivel de calorías. La mitad de todas sus porciones de granos (pan, pasta, arroz) deben ser granos integrales. Desde el 2005 el USDA ha dado sugerencias sobre el consumo de frutas y verduras en "tazas" de comida. Algunos beneficiosos son los acetatos de verduras naturales (aceites no hidrogenados) y algunas comidas como aguacates, nueces, semillas y pescado. Mi Piramide tiene una página web.
<http://www.mypyramid.gov/sp/index.html>
Índice de Masa Corporal (IMC)

Recomendaciones del USDA para MiPiramide
 3.00 onzas-equiv al día
 1.50 onzas-equiv al día
 1.00 tazas al día
 0.8 tazas al día
 1.00 tazas al día
 2.00 tazas al día
 2.00 onzas-equiv al día
 3.00 "cucharaditas" al día

NutritionQuest - Questionaire - Google Chrome
http://www.nutritionquest.com/login/questionnaire.php?fig_id=150

NutritionQuest

Las preguntas están cerradas porque el cuestionario ha sido enviado.

TERMINAR SESIÓN

REGRESAR INICIAR

IMPRESIÓN RESULTADOS

Vitaminas de suplementos

Su Consumo General

- Vitamina A: 1723,71 RAE
- Vitamina C: 285,71 miligramos
- Vitamina E: 36,74 miligramos
- Acido Fólico: 514,29 microgramos
- Calcio: 297,14 miligramos
- Hierro: 26,29 miligramos
- Zinc: 17,43 miligramos

Sus Fuentes Más Grandes

Supercenas sobre su dieta

Para una mejor salud, baje su consumo de grasa saturada a menos de un 7 por ciento de sus calorías totales.

Para alcanzar esta meta, coma más verduras, frutas y alimentos integrales, y menos comidas grasosas. Elija sus tres fuentes más altas de grasa saturada. Trate de comer estas comidas con menos frecuencia o coma porciones más pequeñas u opciones que son bajas en grasa.

Su consumo de calcio está bajo sus necesidades.

Buenas fuentes de calcio son: leche descremada y leche baja en grasa y productos lácteos que son bajos en grasa. Se necesita calcio para huesos fuertes y para regular la presión arterial, transmitir los impulsos nerviosos y en la coagulación de la sangre. Suplementos de calcio son valiosos para asegurarse que reciba suficiente calcio.

¡No está recibiendo sus 5 a 10 porciones al día de verduras y frutas!

Estas pueden bajar su riesgo de desarrollar cáncer y cardiopatías. Y por supuesto, estas son usualmente son bajas en grasa. Consumir al menos cinco porciones de verduras y frutas cada día no es tan difícil. Por ejemplo, tenga un vaso de jugo o un trozo de fruta con desayuno (1), una ensalada con almuerzo (2), un trozo de fruta para una merienda (3) y papas y una verdura para la cena (4,5).

Los Grupos de las Comidas en MiPirámide

Aprenda cómo su dieta se compara con las recomendaciones de MiPirámide del USDA para su nivel de calorías. Su método de contar sus porciones de granos (pan, pasta, arroz) debería ser granos integrales. Desde el 2005 el USDA ha dado sugerencias sobre el consumo de frutas y verduras en "tazas" de comida. Azúcares beneficiosos son los azúcares de verduras naturales (azúcares no hidrogenados) y algunas comidas como aguacates, nueces, semillas y pescado. ¡No olvide beber una zafra de agua!

<http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>

Vitaminas de suplementos

Índice de Masa Corporal (IMC)

La estatura que Ud. reportó es 5 pies 07 pulgadas.
El peso que Ud. reportó es 135 libras.
Su Índice de Masa Corporal (IMC) es 21.14.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es uno de los varios factores que pueden estar relacionados con el desarrollo de una enfermedad crónica como cardiopatía (enfermedades del corazón), cáncer o diabetes.

IMC: Bajo de 18.5, Estado de Su Peso: Bajo Peso
IMC: 18.5 hasta 24.9, Estado de Su Peso: Normal
IMC: 25.0 hasta 29.9, Estado de Su Peso: Sobrepeso
IMC: 30.0 y más, Estado de Su Peso: Obeso

Si su IMC es más de 25, o si es apático o del sur de Asia y su IMC es más de 23, debería de hablar con su proveedor de servicios de salud sobre estrategias para la pérdida de peso. Para gente con sobrepeso, una pérdida de peso pequeña puede ayudar a bajar el riesgo de enfermedades.

Sugerencias