

Rev Esp Nutr Hum Diet. 2021; 25(4).
doi: 10.14306/renhyd.25.4.1340[*ahead of print*]

Freely available online - OPEN ACCESS



Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

MATERIALES ADICIONALES

Morejón Terán YA, Solís Manzano A, Bentacourt Ortiz S, Abril Ulloa A, Sandoval V, Espinoza Fajardo AC, Carpio-Arias TV. Construcción de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para adultos ecuatorianos, estudio transversal. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2021; 25(4). doi: 10.14306/renhyd.25.4.1340 [ahead of print].

La Revista Española de Nutrición Humana y Dietética se esfuerza por mantener a un sistema de publicación continua, de modo que los artículos se publiquen antes de su formato final (antes de que el número al que pertenecen se haya cerrado y/o publicado). De este modo, intentamos poner los artículos a disposición de los lectores/usuarios lo antes posible.

The Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics strives to maintain a continuous publication system, so that the articles are published before its final format (before the number to which they belong is closed and/or published). In this way, we try to put the articles available to readers/users as soon as possible.

Anexo 1. Alimentos que componen el CFA final categorizados por grupo alimentario.

"Voy a iniciar enumerando los alimentos del GRUPO de los PANES, CEREALES y TUBERCULOS. Por favor, indique su consumo habitual durante los últimos 12 meses"											
"¿Con qué frecuencia come o bebe [mencione el nombre del alimento]?" Si no especifica la frecuencia, pregunte: "¿Cuántas veces por día, semana o mes?" "¿Y cuánto [mencione la medida casera correspondiente, mostrando la figura que representa la porción media para ésta población] el Sr(a) come o bebe?". Repita estas instrucciones para todos los alimentos											
#	Alimento		Frecuencia de Consumo durante los últimos 12 meses							Porciones consumidas	
			Más de 3v x día (1)	2 a 3v x día (2)	1v x día (3)	5 o 6v x semana (4)	2 a 4v x semana (5)	1v x semana (6)	1 a 3v x mes (7)	Nunca/ casi nunca (8)	Porción media de consumo (medida casera)
1	Pan	Blanco									1 unidad
		Integral									1 unidad
		Agua									1 unidad
		Dulce									1 unidad
		Maíz									1 unidad
		Yuca									1 unidad
2	Arroz de cebada										¼ taza
3	Arroz	Blanco									¼ taza
		Integral									¼ taza
4	Fideos	Cortos (sopa)									½ taza
		(Instántaneo)									½ taza
		Largos (pastas)									1 puñado
5	Plátano verde	Cocido									¼ de unidad mediana
		Frito									¼ de unidad mediana
6	Plátano	Cocido									¼ de unidad

	maduro										mediana
		Frito									¼ de unidad mediana
7	Harinas	Trigo									2 cucharadas
		Machica									3 cucharadas
		De verde									2 cucharadas
8	Avena en hojuelas	Cruda									½ taza
		Cocida									2 cucharadas
9	Granola	Sin miel									1 puñado
10		Con miel									1 puñado
11	Yuca	Cocida									½ taza
		Frita									½ taza
12	Camote	Cocida									1 unidad pequeña
		Frita									1 unidad pequeña
13	Mote	Cocido									¼ de plato
		Sucio									½ plato
14	Avena pre-cocida polvo										2 cucharadas
15	Quinoa cocinada										¼ taza
16	Amaranto										2 cucharadas
17	Chia										2 cucharadas
18	Cebada										¼ taza
20	Tostado										¼ taza
21	Papa cocida (Chola, capira, etc)										1 unidad pequeña

“Voy a iniciar enumerando los alimentos del GRUPO de las FRUTAS. Por favor, indique su consumo habitual durante los últimos 12 meses”										
#	Alimento	Frecuencia de Consumo durante los últimos 12 meses								Porciones consumidas
		Más de 3v x día	2 a 3v x día	1v x día	5 o 6v x semana	2 a 4v x semana	1v x semana	1 a 3v x mes	Nunca/ casi nunca	Porción media de consumo
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(medida casera)
22	Plátano de seda (Guineo)									1 unidad
23	Mandarina									1 unidad
24	Naranja									1 unidad
25	Fresa o Frutilla									3 unidades grandes
26	Melón									½ taza
27	Papaya Nacional/Papaya hawaiana									½ taza
28	Piña Nacional/Piña hawaiana									½ taza
29	Manzana Fuji verde/roja									1 unidad
30	Pera									1 unidad
31	Mora									¼ taza
32	Naranja									1 unidad mediana
33	Taxo									1 unidad mediana
34	Tomate de árbol									1 unidad mediana
35	Aguacate									¼ unidad pequeño
36	Babaco									½ taza

"Voy a iniciar enumerando los alimentos del GRUPO de VERDURAS y LEGUMBRES. Por favor, indique su consumo habitual durante los últimos 12 meses"											
#	Alimento		Frecuencia de Consumo durante los últimos 12 meses							Porciones consumidas	
			Más de 3v x día (1)	2 a 3v x día (2)	1v x día (3)	5 o 6v x semana (4)	2 a 4v x semana (5)	1v x semana (6)	1 a 3v x mes (7)	Nunca/ casi nunca (8)	Porción media de consumo (medida casera)
37	Cebolla	Larga (blanca)									1 cucharada
		Perla									½ unidad pequeña
		Colorada									½ unidad pequeña
38	Choclo	Cocido									½ taza
		Frito									¼ de taza
39	Tomate riñón	Crudo									1 unidad pequeña
		Cocido									½ unidad pequeña
40	Zanahoria	Cruda									½ unidad pequeña
		Cocida									1 cucharada
41	Brócoli cocido	Ensalada									1 taza
		Sopa									4 arbolitos
42	Frejol cocido	Seco									¼ taza
		Tierno									½ taza
43	Haba seca	Cocinada									½ taza
		Frita									1/4 taza
44	Haba tierna cocinada										½ taza
45	Arveja cocida	Seca									¼ taza
		Tierno									½ taza
46	Maní	Dulce									1 puñado
		Pasta									1 cucharada
		Sal									1 puñado
47	Pimiento (rojo, verde, amarillo)										Una cucharada

48	Lechuga									1 hoja grande
49	Zapallo									1 taza
50	Chocho									½ taza
51	Coliflor cocinada									½ aza
52	Espinaca cocida									½ taza
53	Sambo									1 taza
54	Nabo									½ taza
55	Lenteja cocida									½ taza

"Voy a iniciar enumerando los alimentos del GRUPO de HUEVOS, CARNES, EMBUTIDOS, LECHE y DERIVADOS. Por favor, indique su consumo habitual durante los últimos 12 meses"											
#	Alimento		Frecuencia de Consumo durante los últimos 12 meses							Porciones consumidas	
			Más de 3v x día	2 a 3v x día	1v x día	5 o 6v x semana	2 a 4v x semana	1v x semana	1 a 3v x mes	Nunca/ casi nunca	Porción media de consumo (medida casera)
			(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
56	Huevo entero	Cocido									1 unidad
		Frito									1 unidad
		Revuelto									2 unidades
57	Carne de pollo	Asada									Palma de la mano
		Cocida									Palma de la mano
		Frita									Palma de la mano
58	Carne de res	Asada									Palma de la mano
		Cocida									Palma de la mano
		Frita									Palma de la mano
59	Pescado de rio	Frito									1 unidad pequeña
		Cocido									1 unidad pequeña
60	Pescado de mar	Frito									1 unidad pequeña
		Cocido									1 unidad pequeña

61	Carne de cangrejo	Pulpa										¼ de taza
62	Camarón	Cocido										6 unidades medianas
		Frito										6 unidades medianas
63	Atún	En aceite										2 cucharadas
		En agua										2 cucharadas
		Fresco										2 cucharadas
64	Jamón	Pollo										1 rodaja (lamina)
		Cerdo										1 rodaja (lamina)
65	Salchicha Cerdo	Frita										1 unidad
		Asada										1 unidad
66	Mortadela de cerdo											1 rodaja
67	Chorizo	Frito										Dedo índice
		Asado										Dedo índice
68	Leche	Descremada										1 taza
		Semidescremada										1 taza
		Entera										1 taza
69	Carne de chivo	Cocido										Palma de la mano
		Frito										Palma de la mano
70	Cuy	Asado										1 presa
		Frito										1 presa
		Cocinado										1 presa
71	Yogurt	Descremado con azúcar										1 vaso
		Semidescremado con azúcar										1 vaso
		Entero con azúcar										1 vaso
		Natural										1 vaso
72	Queso	Fresco										1 vaso
		De mesa										2 dedos (caja de

											fósforo)
		Descremado									2 cucharadas
		Semidescremado									1 cucharada
		Maduro									1 cucharada

“Voy a iniciar enumerando los alimentos del GRUPO de ACEITES Y GRASAS. Por favor, indique su consumo habitual durante los últimos 12 meses”												
#	Alimento		Frecuencia de Consumo durante los últimos 12 meses							Porciones consumidas		
			Más de 3v x día (1)	2 a 3v x día (2)	1v x día (3)	5 o 6v x semana (4)	2 a 4v x semana (5)	1v x semana (6)	1 a 3v x mes (7)	Nunca/ casi nunca (8)	Porción media de consumo (medida casera)	
73	Aceite	Oliva										1 cucharada
		Palma										1 cucharada
		Coco										1 cucharada
		Girasol										1 cucharada
73	Mantequilla										1 cucharadita	
74	Margarina										1 cucharadita	
75	Mayonesa industrial										1 cucharadita	
76	Manteca de cerdo										1 cucharadita	
77	Chicharrón										¼ taza	

“Voy a iniciar enumerando los alimentos del GRUPO de DULCES Y AZUCARES. Por favor, indique su consumo habitual durante los últimos 12 meses”												
#	Alimento		Frecuencia de Consumo durante los últimos 12 meses							Porciones consumidas		
			Más de 3v x día (1)	2 a 3v x día (2)	1v x día (3)	5 o 6v x semana (4)	2 a 4v x semana (5)	1v x semana (6)	1 a 3v x mes (7)	Nunca/ casi nunca (8)	Porción media de consumo (medida casera)	
78	Azúcar	Blanca										1 cucharada
		Morena										1 cucharada
		Panela										2 cucharadas
79	Mermelada										½ cucharada	

“Voy a iniciar enumerando de los alimentos del GRUPO de MISCELÁNEOS. Por favor, indique su consumo habitual durante los últimos 12 meses”											
#	Alimento		Frecuencia de Consumo durante los últimos 12 meses							Porciones consumidas	
			Mas de 3v x día	2 a 3v x día	1v x día	5 o 6v x semana	2 a 4v x semana	1v x semana	1 a 3v x mes	Nunca/ casi nunca	Porción media de consumo (medida casera)
			(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
80	Chocolate	Polvo									1 cucharada
		Tableta									1 barrita pequeña
81	Té Negro										1 taza
82	Té de hierbas										1 taza
83	Té de Frutas										1 taza
84	Bebida no láctea de Almendras										1 vaso
85	Bebida no láctea de coco										1 vaso
86	Agua de coco										1 vaso
87	Café										½ cucharadita
88	Gelatina pronta										1 taza
89	Snacks (doritos, chifles, papitas, etc.)										1 taza
90	Gaseosa										1 vaso
91	Jugos procesados										1 vaso