

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS	ALIMENTO	PORCIÓN	FRECUENCIA DE CONSUMO										Tamaño de porción (*)	Número de porciones
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA						
			a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?						
			Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)			
1. PRODUCTOS LÁCTEOS														
1.1	Leche Liconsa	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
1.2	Otra Leche (especifique la marca)													
	a _____	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
	b _____	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
	c _____	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
1.3	Leche preparada de sabor (chocolate u otro sabor)	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
1.4	Agregado a la leche													
	a) Azúcar	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
	b) Chocolate u otro saborizante	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
1.5	Queso panela o fresco o cottage	1 rebanada o 2 cucharadas soperas (30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
1.6	Quesos madurados (chihuahua, manchego, gouda, etc.)	1 rebanada (30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
1.7	Yogur de vaso:													
	a) Entero natural	1 vaso típico de yogur (150g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
	b) Entero con frutas	1 vaso típico de yogur (150 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalinea, alpura light, lala light, etc.)	1 vaso típico de yogur (150g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
1.8	Yogur para beber:													
	a) Entero natural	1 envase típico (230 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
	b) Entero con fruta	1 envase típico (230 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalinea, activia 0%, Siluette)	1 envase típico (230 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
1.9	Danonino o similar	1 envase (45g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	

(*)TAMAÑO DE PORCIÓN:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS ALIMENTO PORCIÓN			FRECUENCIA DE CONSUMO								PA3		PA4	
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA				Tamaño de porción (*)	Número de porciones	
			a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?						
Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)						
1.10	Yakult o similares	1 envase (80ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2. FRUTAS														
2.1	Plátano	1 pieza mediana (176g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.2	Plátano frito	½ pieza mediana (113g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.3	Jícama	½ pieza mediana (163g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.4	Naranja o mandarina	1 pieza mediana(145g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.5	Manzana o pera	1/2 pieza grande (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.6	Melón o sandía	1 rebanada mediana ó 3/4 taza (115g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.7	Guayaba	1 pieza mediana (75g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.8	Mango	1 pieza mediana (185g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.9	Papaya	1 rebanada mediana (100g) ó ½ taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.10	Piña	1/2 rebanada mediana (75 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.11	Toronja	1/2 pieza chica (135g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.12	Fresa	1 taza (140 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.13	Uvas	10 piezas (60g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.14	Durazno/melocotón	1 pieza mediana (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.15	Frutas en almíbar	½ taza (80g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
2.16	Frutas cristalizadas o secas	¼ taza (25g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3. VERDURAS														
3.1	Tortitas de verduras capeadas	1 pieza (72g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	

(*)TAMAÑO DE PORCION:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS ALIMENTO			FRECUCENCIA DE CONSUMO								PA3		PA4	
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA				Tamaño de porción (*)	Número de porciones	
			a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?						
ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)				
3.2	Jitomate	½ pieza chica (30g) en ensalada	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.3	Hojas Verdes (acelgas, espinacas, quelites)	½ plato (85g) cocidas o 1 plato crudas	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
3.4	Chayote	¼ pieza chica (50g) ó 1/3 taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.5	Zanahoria	1 pieza chica ó ½ taza (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.6	Calabacita	½ pieza mediana (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.7	Brócoli o coliflor	¼ taza (35g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
3.8	Col	¼ taza (35 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
3.9	Ejotes	¼ taza ó 5 pieza (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
3.10	Elote	½ pieza chica (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.11	Lechuga	½ taza o 1 hoja (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
3.12	Nopales	1 pieza mediana (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.13	Pepino	1/2 pieza grande (150g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.14	Aguacate	1 rebanada ó 1 pieza de criollo chico (33 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.15	Chile poblano	Una pieza mediana o 1/3 taza (80g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.16	Cebolla por ejemplo en ensaladas, antojitos, o comida rápida	1 cucharada sopera o 3 rodajas (7g),	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
3.17	Verduras envasadas como chícharo, zanahoria, champiñones y ejotes.	1/3 taza o 1 lata pequeña	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
3.18	Verduras congeladas como chícharo, zanahoria, brócoli, coliflor, ejotes	1/3 taza	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
4. COMIDA RÁPIDA														
4.1	Torta o sándwich	1 pieza mediana (130g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	

(*)TAMAÑO DE PORCION:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS ALIMENTO PORCIÓN			FRECUENCIA DE CONSUMO								PA3		PA4	
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA				Tamaño de porción (*)	Número de porciones	
			a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?						
ALIMENTO	ALIMENTO	ALIMENTO	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)			
4.2	Hamburguesa	1 pieza mediana (240g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
4.3	Pizza	1 rebanada chica (92g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
4.4	Hot dog	1 pieza mediana (110g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
5. CARNES, EMBUTIDOS Y HUEVO														
5.1	Carne de puerco	1 bistec chico (55g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
5.2	Carne de res	1 bistec chico (55g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
5.3	Carne de res seca (machaca)	1/2 plato (40g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
5.4	Longaniza o chorizo	½ trozo (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
5.5	Salchicha de puerco, pavo o combinado, jamón de puerco o pavo o mortadela (a parte de en torta, sándwich o hot dog)	1 pieza de salchicha ó 1 reb. de jamón (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
5.6	Pollo	a) 1 pieza (pierna, muslo) ó ½ pieza de pechuga chica (90g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
		b) 1 pieza de ala, 2 piezas de patas (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
		c) 1 pieza de higadito o molleja (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
5.7	Huevo	a) 1 pieza entera de huevo tibio o cocido (62g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
		b) 1 pieza entera de huevo frito, estrellado o revuelto (55g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
6. PESCADOS Y MARISCOS														
6.1	Pescado fresco	1/2 filete mediano (45g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . _	
6.2	Pescado seco (charalitos, bacalao)	1/2 plato (40g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	

(*)TAMAÑO DE PORCIÓN:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS ALIMENTO PORCIÓN			FRECUENCIA DE CONSUMO								PA3 Tamaño de porción (*)	PA4 Número de porciones	
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA					
			a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?					
ALIMENTO	ALIMENTO	ALIMENTO	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)		
6.3	Atún y sardina (en tomate, agua o aceite)	¼ lata ó 40g	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etc.)	1/2 plato (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
7. LEGUMINOSAS													
7.1	Frijoles preparados en casa:												
	a) De la olla	½ plato ó ½ taza (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
	b) Refritos	½ plato ó ½ taza (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
7.2	Frijoles envasados o de lata:												
	a) De la olla	½ plato ó ½ taza (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
	b) Refritos	½ plato ó ½ taza (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
7.3	Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia	1/2 plato ó 1/2 taza (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
8. CEREALES Y TUBÉRCULOS													
8.1	Arroz guisado	1 taza ó 1 plato (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
8.2	Pan blanco	2 rebanadas ó 1 bolillo (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
8.3	Pan integral	2 rebanadas ó 1 bolillo (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
8.4	Pan dulce (excepto donas y churros)	1 pieza (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
8.5	Donas y churros de panadería	1 pieza (70 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
8.6	Galletas Saladas	4 piezas (20g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
8.7	Papas	a) ½ pieza mediana cocida (40g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
		b) 1/2 pieza mediana frita o tortita de papa (40g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
8.8	Cereal de caja												
	a) Chocolate (Chocozucaritas, chocokrispis)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
	b) Light/cuidado de la figura (Special K)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
	c) Hojuela endulzada (Zucaritas)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _

(*)TAMAÑO DE PORCION:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS ALIMENTO		FRECUENCIA DE CONSUMO										PA3	PA4
		DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA					Tamaño de porción (*)	Número de porciones
		a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?						
ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)			
d) Básico (Corn Flakes, arroz inflado sin sabor)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
e) Variedades (Apple jacks, honey smacks, corn pops)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
f) Sabor a frutas (Foot loops,)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
g) Fibra (All Bran)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
h) Especialidades (Crusli)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
i) Multi ingredientes (Extra)	1 taza (seco 30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
9. PRODUCTOS DE MAÍZ													
9.1	Antojitos con vegetales como sopes, quesadillas, tlacoyos, gorditas, y enchiladas (NO TACOS):												
a)	Sin freír 1 pieza (100 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
b)	Fritos 1 pieza (100 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
9.2	Antojitos con res, cerdo pollo, vísceras, etc como tacos, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, gorditas:												
a)	Sin freír 1 pieza (100 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
b)	Fritos 1 pieza (100 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
9.3	Pozole (todos tipos)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
9.4	Tamal (todos tipos)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
9.5	Atole de maíz	01	02	03	04	05	06	07	08	09		_ : _	
a)	Atole con agua 1 taza (240ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ : _	
b)	Atole con leche (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos") 1 taza (240 ml): (especificar tipo de leche)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ : _	
10. BEBIDAS													
10.1	Refresco Normal 1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ : _	
10.2	Refresco Dieta 1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ : _	
10.3	Café												
a)	Café sin azúcar 1 taza (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ : _	

(*)TAMAÑO DE PORCIÓN:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS	ALIMENTO	PORCIÓN	FRECUENCIA DE CONSUMO								Tamaño de porción (*)	Número de porciones	
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA					
			a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?					
	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)				
b) Azúcar agregada al café	1 cucharada cafetera copeteada (10g)		01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . .
c) Leche agregada al café (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos")	1 taza (240 ml): (especificar tipo de leche)		01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
d) Sustituto de crema agregada al café	1 cucharada sopera (10g)		01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . .
10.4	Té o infusión												
a) Té sin azúcar	1 taza (240 ml)		01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
b) Azúcar agregada al té	1 cucharada cafetera copeteada (10g)		01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . .
10.5	Jugos naturales sin azúcar	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
10.6	Jugos naturales con azúcar	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
10.7	Aguas de fruta natural con azúcar	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
10.8	Aguas de fruta natural sin azúcar	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
10.9	Bebidas o aguas de sabor industrializadas sin azúcar (incluyendo dietéticas como Clight, Be-light, etc.)	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
10.10	Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar (frutsi, bonafina.)	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
10.11	Néctares de frutas o pulpa de frutas industrializados con azúcar (boing, jumex)	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
10.12	Agua sola	1 vaso (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
10.13	Bebidas alcohólicas	1 vaso (240 ml) de cerveza, vino, pulque, cuba o copa sólo con tequila, mezcal u otro	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ . .
11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES													
11.1	Chocolate	1 trozo ó a cucharada sopera (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . .

(*)TAMAÑO DE PORCION:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS ALIMENTO			FRECUENCIA DE CONSUMO								PA3		PA4	
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA				Tamaño de porción (*)	Número de porciones	
			a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?						
ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)				
11.2	Dulce (caramelos, paletas)	1 pieza (30g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.3	Dulces enchilados (miguelitos, tamarindos)	1 pieza (30 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.4	Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses)	1 paquete individual o bolsa chica (35g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.5	Paletas y dulces de malvavisco (paleta payaso, bubu-lu-bu)	2 piezas pequeñas o 1 pieza grande (40g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.6	Gelatina, flan	1 pieza o rebanada (125g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.7	Pastel o pay	1 rebanada mediana(125 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.8	Helado, nieves y paletas de agua	1 pza o 1 bola (80g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.9	Helado y paletas de leche	1 pza o 1 bola (80g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.10	Cacahuates, habas o pepitas	1 puño de la mano (35g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.11	Palomitas de maíz de microondas o del cine (Todos tipos, excepto acarameladas)	1 bolsa mediana (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.12	Pastelillos y donas industrializadas	1 pieza (70g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.13	Galletas dulces (todos tipos)	2 piezas (32g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
11.14	Barras de cereal	1 pieza (25g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
12. SOPAS, CREMAS Y PASTAS														
12.1	Caldo de pollo, res o verduras (sólo caldo)	1/2 taza (120 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
12.2	Sopa o caldo con verduras	1/2 plato (120ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
12.3	Sopa de pasta	a) 1/2 plato ó 1/2 taza sopa caldosa (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
		b) 1/2 plato sopa seca (50g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	
12.4	Crema de verduras	1/2 plato (120ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _	

(*)TAMAÑO DE PORCION:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS ALIMENTO PORCIÓN			FRECUENCIA DE CONSUMO								Tamaño de porción (*)		Número de porciones	
			DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA				PA3	PA4	
			a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?						
ALIMENTO	ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)			
12.5	Sopas instantáneas	1/2 vaso (32g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
13. MISCELANEOS														
13.1	Limón por ejemplo en ensaladas, caldos, o carnes		01	02	03	04	05	06	07	08	09		_1_	
13.2	Cebolla por ejemplo en salsas, o caldillos (molida o entera)		01	02	03	04	05	06	07	08	09		_1_	
13.3	Chiles frescos por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		01	02	03	04	05	06	07	08	09		_1_	
13.4	Chiles envasados o enlatados, por ejemplo en el sándwich, torta, guisados.		01	02	03	04	05	06	07	08	09		_1_	
13.5	Chile seco por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		01	02	03	04	05	06	07	08	09		_1_	
13.6	Tomate verde y jitomate por ejemplo en salsas, tacos, o guisados (molido o entero)		01	02	03	04	05	06	07	08	09		_1_	
13.7	Azúcar (a parte de la agregada a las bebidas, leche, té, café, agua de frutas) por ejemplo en fresas o plátanos con crema	1 cucharada sopera (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
13.8	Margarina	1 cucharada sopera (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
13.9	Mantequilla	1 cucharada sopera (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
13.10	Mayonesa	1 cucharada sopera (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
13.11	Crema	1 cucharada sopera (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
13.12	Manteca vegetal	1 cucharada sopera (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
13.13	Manteca animal (cerdo o pollo)	1 cucharada sopera (10g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _	
13.14	Sal o condimento con sal agregada a sus alimentos		01	02	03	04	05	06	07	08	09	Cantidad agregada:		

(*)TAMAÑO DE PORCIÓN:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS ALIMENTO ALIMENTO	PORCIÓN	FRECUENCIA DE CONSUMO										Tamaño de porción (*)	Número de porciones
		DÍAS DE LA SEMANA					VECES AL DÍA						
		a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?						
		Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)			
13.15 Salsas y aderezos agregados a sus alimentos:													1)Poca 2)Moderada 3)Mucha
a) Cátsup		01	02	03	04	05	06	07	08	09	Cantidad agregada:	1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	
b) Salsa picante para botana agregada a sus alimentos		01	02	03	04	05	06	07	08	09	Cantidad agregada:	1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	
c) Salsa de soya, salsa inglesa o sazónadores líquidos agregados a sus alimentos		01	02	03	04	05	06	07	08	09	Cantidad agregada:	1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	

14. TORTILLAS

14.1	A parte de las tortillas consumidas en enchiladas u otro antojito, ¿con qué frecuencia comió tortilla de maíz?	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	¿Cuántas tortillas comió cada día que las consumió?	
a) de nixtamal (hecho en casa)		01	02	03	04	05	PA4	
b) de harina MASECA o MINSA (hecha en casa)		01	02	03	04	05	PA4	
c) de masa (comprada) o de tortillería		01	02	03	04	05	PA4	
14.2	¿Con qué frecuencia comió tortillas de harina de trigo?	01	02	03	04	05	PA4	
14.3	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE MAÍZ	GRAMOS:					FCA143	PA4
14.4	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE TRIGO	GRAMOS:					FCA144	PA4

15. CANTIDAD DE CONSUMO REPORTADA

¿Considera usted que el consumo que reportó fue semejante a lo que come normalmente? O ¿fue mayor o menor? (ya que su consumo pudo haber variado por enfermedad y comer poco o haber tenido fiesta y comer más)	IGUAL.....1	
	MAYOR.....2	
	MENOR.....3	FCA15

(*)TAMAÑO DE PORCION:
LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO- NIÑO ESCOLAR (5-11 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS ALIMENTO	PORCIÓN	FRECUENCIA DE CONSUMO										Tamaño de porción (*)	Número de porciones
		DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?						
		Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)			
16. CONSUMO DE SUPLEMENTOS													
16.1	Papilla (Nutrisano) del programa OPORTUNIDADES	4 cucharadas soperas copeteadas (44g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
16.2	Algún suplemento y/o complemento alimenticio (Ver lista de códigos de suplementos y complementos)	Elija un código de presentación (porción)											
a.	ESP_ALIM	PAS Código: _ _ 1 2 3 4 5 6	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
b.		Código: _ _ 1 2 3 4 5 6	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _
16.3	Otro (especifique)	Código: _ _ 1 2 3 4 5	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ : _

Nota. En caso de que el suplemento no esté en la lista, deberá ESPECIFICAR claramente el nombre completo del suplemento (marca, nombre, vitaminas, minerales, etc).

Códigos: 1) Tabletas, grageas, comprimidos, o cápsulas (1 pieza)

2) Polvo (1 cucharada)

3) Líquido (1 cucharada o 10ml)

4) Envase (1 Envase 237 ml)

5) Inyectable (1 ampolleta)

(*)TAMAÑO DE PORCION:

LECHE, CARNES, BEBIDAS: Muy chico (MC); Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Muy Grande (MG); Estándar (E).

FRUTAS, VERDURAS, COMIDA R: Chico (C); Mediano (M); Grande (G); Estándar (E).