

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
FRECUENCIA DE CONSUMO ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 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)	PA3	PA4
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_ <input type="text" value="ESP_ALIM"/>	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 cuaharadas 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_	_ . _
1.10	Yakult o similares	1 envase (80ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ . _
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	_ _	_ . _

(*) 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 ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO								Tamaño de porción (*)		Número de porciones	
			DÍAS DE LA SEMANA				VECES AL DÍA							
			ALIMENTO	PORCIÓN	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)				
2.3	Jícama	½ pieza mediana (163g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
2.4	Naranja o mandarina	1 pieza grande(206g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
2.5	Manzana o pera	1 pieza mediana (140g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
2.6	Melón o sandía	1 rebanada 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 rebanada mediana (150 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09			
2.11	Toronja	1 pieza chica (270 g)	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	_E_		
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	_E_		
2.16	Frutas cristalizadas o secas	¼ taza (25g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_		
3. VERDURAS														
3.1	Tortitas de verduras capeadas	1 pieza (72g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_		
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 mediana 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 grande (100g)	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			

(*) 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 ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUCENCIA DE CONSUMO								Tamaño de porción (*)		Número de porciones	
			PA1		DÍAS DE LA SEMANA				VECES AL DÍA					
			ALIMENTO	PORCIÓN	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)				
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	_	_	
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 mediano (90g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_	_	
5.2	Carne de res	1 bistec mediano (90g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_	_	
5.3	Carne de res seca (machaca)	1 plato (80g)	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) 1pieza 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_	_	

(*) 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 ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO								Tamaño de porción (*)		Número de porciones												
			PA1		DÍAS DE LA SEMANA				VECES AL DÍA				PA3	PA4											
			ALIMENTO		PORCIÓN		a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?				b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?				Nunca	Número de porciones									
				Nunca	1	2-4	5-6	7	1	2-3	4-5	6	(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 filete mediano o mojarra chica (90 g)		01	02	03	04	05	06	07	08	09	_ _	_ _ _											
6.2	Pescado seco (charalitos, bacalao)	1 plato (80)		01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _ _											
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 plato (100g)		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 plato ó 1 taza (100g)		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_	_ _ _											

(*) 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 ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS	ALIMENTO	PORCIÓN	FRECUCENCIA 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) 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_	_ _
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 (Crušli)	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 sopos, 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,												
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)	1 plato (100 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _
9.4	Tamal (todos tipos)	1 pza (200 g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _
9.5	Atole de maíz												
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 ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 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?								
	Nunca	1	2-4	5-6	7	1	2-3	4-5	6							
	(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	(06)	(07)	(08)	(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		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_	_ . _			
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_	_ . _			

(*) 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 ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 AÑOS DE EDAD)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUENCIA DE CONSUMO								Tamaño de porción (*)			
			PA1		FRECUENCIA DE CONSUMO						PA2		PA3	PA4
			DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted?					VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted?				Número de porciones	Número de porciones	
ALIMENTO	PORCIÓN	Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)				
11.4	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 taza (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _ _	
12.2	Sopa o caldo con verduras	1 plato (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _ _	
12.3	Sopa de pasta	a) 1 plato ó 1 taza sopa caldosa (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _ _	
		b) 1 plato sopa seca (100g)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _ _	
12.4	Crema de verduras	1 plato (240 ml)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _ _	
12.5	Sopas instantáneas	1 vaso (64g)	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_	

(*) 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 ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 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?				PA3	PA4		
		Nunca (01)	1 (02)	2-4 (03)	5-6 (04)	7 (05)	1 (06)	2-3 (07)	4-5 (08)	6 (09)				
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	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_		_ _ _	
13.8	Margarina	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_		_ _ _	
13.9	Mantequilla	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_		_ _ _	
13.10	Mayonesa	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_		_ _ _	
13.11	Crema	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_		_ _ _	
13.12	Manteca vegetal	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_		_ _ _	
13.13	Manteca animal (cerdo o pollo)	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: _ 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha			
13.15	Salsas y aderezos agregados a sus alimentos:													
	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			

(*) 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 ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 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)		
c) Salsa de soya, salsa inglesa o sazónadores líquidos agregados a sus alimentos	01	02	03	04	05	06	07	08	09		2) Moderada 3) Mucha Cantidad agregada: 1) Poca 2) Moderada 3) Mucha

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

(*) 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 ADOLESCENTES-ADULTOS (>12 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	1	2-4	5-6	7	1	2-3	4-5	6		
			(01)	(02)	(03)	(04)	(05)	(06)	(07)	(08)	(09)		

PA1 PA2 PA3 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

16. CONSUMO DE SUPLEMENTOS

16.1	Bebida (Nutrivida del programa OPORTUNIDADES)	4 ½ cucharadas soperas copeteadas (52g)	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	Código: _ _ 	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _
		1 2 3 4 5											
	b. _____	Código: _ _ 	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _
		1 2 3 4 5											
16.3	Otro _____ (especifique)	Código: _ _ 	01	02	03	04	05	06	07	08	09	_E_	_ _
		1 2 3 4 5											

PA5

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 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).