

¿ CUÁLES SON SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS ?

- Bebidas : qué cantidad al día bebe usted ?

Agua	¿Qué tipo de agua?	Sodas	¿Qué tipo de Sodas?
Vino	¿Qué tipo de vinos?	Alcohol	¿Qué tipo de alcohol?
Café	Té		

- Cuantas veces por semana consume usted los siguientes alimentos?

Carne	¿Qué tipo de carne?	Tipo de cocción
Pescado	¿Qué tipo de pescado?	Tipo de cocción
Huevos		Tipo de cocción

Productos lácteos		
Leche	¿Qué cantidad al día?	
Leche entera	Leche semidesnatada	Leche desnatada
Leche de vaca	Leche de cabra	Otra
Quesos	¿Qué tipo de quesos?	
Yogures	¿Qué tipo de yogures?	

Cereales	¿Qué tipo de cereales?
Pan	¿Qué tipo de pan?
Feculentos (pasta, arroz, patatas)	
Legumbres (lentejas, guisantes, judías blancas, rojas)	

Frutas
Verduras cocidas
Verduras crudas

Pasteles, caramelos, barras de chocolate
Cruasanes, chocolatinas

¿Que aceites usa usted para el aliño?

¿ CUÁL ES SU EQUILIBRIO ALIMENTARIO DE UN DÍA ?

NÚMERO DE RACIONES	Agua Gr 1	Proteínas Gr 2	PRODUCTOS LÁCTEOS GR 3	Productos Cereales GR 4	Frutas y verduras GR 5	Dulces y bebidas azucaradas
Desayuno						
Almuerzo						
Merienda						
Cena						
Fuera de las horas de comida						

¿ LAS RACIONES SE CALCULAN USANDO LAS SIGUIENTES EQUIVALENCIAS:

	1 ración
Grupo 1 : Agua	1 vaso de 25 cl
Grupo 2 : Proteínas	1 trozo de carne = 1 trozo de pescado = 2 huevos
Grupo 3 : Productos lácteos	1 tazón de leche = 1 yogur = 1 trozo de queso (más o menos 1/8 de camembert)
Grupo 4 : Productos Cereales	1 tazón de cereales, muesli o de copos de avena = 1 plato de arroz, de pasta de patatas = 1 plato de lentejas o de judías blancas = 1 plato de sémola de trigo
Grupo 5 : Frutas y Legumbres	1 fruta = 1 ensalada de fruta = 1 compota = 1 ensalada , 1 hortaliza cruda = 1 plato de verduras cocidas
Dulces y Bebidas azucaradas	20 cl de bebida azucarada = 1 barra de chocolate = 1 pastel = 1 cruasán = 5 caramelos

Para equilibrar y diversificar su alimentación cotidiana

Una pirámide bien equilibrada incluye:



El principio

Para equilibrar su alimentación armoniosamente, es útil construir su pirámide alimentaria de un día

INFORMACIONES ADICIONALES

Nombre : Apellido : Fecha de nacimiento :
Telf. : Email : Altura : Peso :
Profesión : Número de horas de actividades físicas por semana :

C.A. 5-2011

IEDM

Cuestionario Alimentario C.A.

Su alimentación nos interesa...

¿Sus hábitos alimentarios pueden generar una carencia?

Para saberlo, complete este cuestionario:

¡Su médico podrá aconsejarle!

Remita su D.D.M a su Micronutricionista

