

PREVENCIÓN PRIMARIA DE DIABETES TIPO 2 EN ARGENTINA

Cuestionario de Alimentación

Objetivo: conocer qué alimentos consume nuestra población para poder diseñar programas de prevención y promoción de la salud.



La encuesta consiste en anotar la cantidad total de alimentos que come cada día durante una semana.
En este cuadernillo hay 7 hojas para completar una por día. En cada hoja debe anotar la cantidad total de porciones de alimentos que comió cada día.
Agradecemos su valiosa participación.

Instrucciones para completarla

La encuesta es anónima, pero para evitar superponer datos de distintas personas y facilitar su análisis posterior, coloque en la "identificación" de cada hoja los últimos cuatro números de su DNI. Es importante que complete cuidadosamente cada renglón, pues si queda información sin completar se descartará.

En la **primera columna** (del lado izquierdo) encontrará el listado de alimentos.

En la **segunda columna**, si hay opciones, deberá encerrar en un círculo la que Ud. elija (por ejemplo: "común/light"). Si no hay ninguna opción a elegir deje el espacio en blanco.

En la **tercera columna** figura el tamaño de la porción de referencia. Preste especial atención porque esta información la usará para completar la cuarta columna. En el caso de las carnes, la porción de referencia es la que muestra el dibujo.

En la **cuarta columna** debe anotar la cantidad total de porciones que comió de cada alimento durante todo el día. Por ejemplo: si comió 2 caramelos a la mañana y 3 a la tarde, súmelos y anote "5". Si comió 1/2 mignón de pan, anote "1/2". Si la medida que figura no coincide con la consumida, calcúlela; por ejemplo: si tomó un vaso de 300cc de gaseosa, anote "1 1/2". Si en el almuerzo comió medio plato de arroz y en la cena un plato de fideos, súmelos y anote: "1 1/2". Si no comió el alimento descrito en ese renglón, anote "0".

En la siguiente tabla encontrará estos ejemplos:

Alimentos	Tipo	Una porción es igual a	Porciones por día
Caramelos		1 unidad	5
Pan de panadería	Con sal/ sin sal	1 mignón (50g)	1/2
Arroz, polenta, fideos		1 plato	1 1/2
Queso blanco	común/light	1 cucharadita	0
Gaseosas, jugos, gelatina	común/light	1 vaso de 200cc	1 1/2

No se olvide de anotar las cantidades utilizadas de aceite y aderezos para condimentar y en las preparaciones (en pastas, papa, salsas, ensaladas, etc).

Ante cualquier duda, consulte a la persona que lo contactó para realizar la encuesta.

Equipo del Proyecto Prevención Primaria de Diabetes CENEXA (UNLP-CONICET La Plata).