

Multiethnic Cohort Study



Centro para la Investigacion
de Cáncer en Hawai'i
Universidad de Hawai'i

Health Research Survey



Keck School of Medicine
Universidad del Sur
de California

Esta encuesta debe ser llenada **SOLAMENTE** por la persona a quien le va dirigida.

¿Está correcto su domicilio en la etiqueta? _____

Si no lo está, por favor escriba su nombre y dirección correctamente.

NOMBRE _____

DE PILA SEGUNDO NOMBRE APELLIDO

CALLE _____

CIUDAD _____

ESTADO _____

CÓDIGO POSTAL _____

**POR FAVOR, ESCRIBA SU NÚMERO DE
TELÉFONO Y LLENE LOS CÍRCULOS**

Area			Número							
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

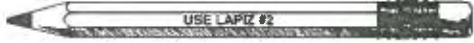
(Es posible que necesitemos comunicarnos con Ud. para aclarar algunas respuestas en su cuestionario.)

Si Ud. tiene preguntas, llámenos a los siguientes números

(808) 586-2996 en Honolulu o

al 1-800-786-3538 en Los Angeles.

INSTRUCCIONES PARA MARCAR

- Use lápiz #2 únicamente. 
- NO use pluma ni bolígrafo.
- Llene el círculo completamente, sin salirse de la línea.
 CORRECTO:    
 INCORRECTO:    
- Borre bien cualquier respuesta que desee cambiar.
- NO haga otras marcas en este folleto.

EJEMPLOS DE CÓMO MARCAR LAS RESPUESTAS:

1. Si Ud. es mujer, debe llenar el círculo así:

SEXO

- ☐ Masculino
☒ Femenino

2. Hay algunas preguntas en forma de columnas. Para responder a tales preguntas escriba los números en los espacios y llene los círculos que les correspondan abajo.

Si su fecha de nacimiento fuera el 2 de Junio de 1935, usted escribiría el día y el año en los espacios y llenaría el círculo que le corresponda al mes de Junio, los círculos 0 y 2 para el día y los círculos 3 y 5 para el año.

FECHA DE NACIMIENTO

MES		DÍA		AÑO							
☐ ENE	☐ FEB	☐ MAR	☐ ABR	☐ MAY	☒ JUN	☐ JUL	☐ AGO	☐ SEP	☐ OCT	☐ NOV	☐ DIC
0	2	1	9	3	5						
☒ 0	☐ 1	☐ 0	☐ 1	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8
☐ 8	☐ 9	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9
☐ 9	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 0

FAVOR DE EMPEZAR LA ENCUESTA EN LA PÁGINA 1.

ANTECEDENTES GENERALES

1. ¿CUÁL ES SU SEXO?

- ☐ Masculino
☐ Femenino

2. ESCRIBA SU FECHA DE NACIMIENTO Y LLENE LOS CIRCULOS (Vea el ejemplo en la página de instrucciones.)

MES	DÍA		AÑO	
☐ ENE			1	9
☐ FEB	☐ 0	☐ 0		☐ 0
☐ MAR	☐ 1	☐ 1		☐ 1
☐ ABR	☐ 2	☐ 2		☐ 2
☐ MAY	☐ 3	☐ 3		☐ 3
☐ JUN		☐ 4		☐ 4
☐ JUL		☐ 5		☐ 5
☐ AGO		☐ 6		☐ 6
☐ SEP		☐ 7		☐ 7
☐ OCT		☐ 8		☐ 8
☐ NOV		☐ 9		☐ 9
☐ DIC				

3. ¿CUÁL ES SU ESTADO CIVIL?

- ☐ Casado (a) ☐ Viudo (a)
☐ Separado (a) ☐ Nunca se casó
☐ Divorciado (a)

4. ¿SE CONSIDERA UD. HISPANO O LATINO (Una persona de ascendencia Mexicana, Puertorriqueña, Cubana, Centro o Sudamericana o descendiente de cualquier otra cultura de origen español, sin importar la raza.)?

- ☐ No
☐ Sí
☐ No sé

5. ¿DÓNDE NACIÓ UD. (País)?

(escribalo)

6. SI UD. NO NACIÓ EN LOS ESTADOS UNIDOS, ¿EN QUE AÑO SE VINO A VIVIR A ESTE PAÍS?

(escribalo)

7. ¿CUÁL ES SU PESO ACTUAL?

LIBRAS		
☐ 0	☐ 0	☐ 0
☐ 1	☐ 1	☐ 1
☐ 2	☐ 2	☐ 2
☐ 3	☐ 3	☐ 3
☐ 4	☐ 4	☐ 4
☐ 5	☐ 5	☐ 5
☐ 6	☐ 6	☐ 6
☐ 7	☐ 7	☐ 7
☐ 8	☐ 8	☐ 8
☐ 9	☐ 9	☐ 9

8. ¿HA FUMADO UD. UN TOTAL DE 20 PAQUETES DE CIGARRILLOS O MÁS EN TODA SU VIDA?

- ☐ No (pase a la pregunta 9)
☐ Sí, y actualmente fumo
☐ Sí, pero dejé de fumar

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA, ¿QUE EDAD TENIA CUANDO COMENZÓ A FUMAR CON REGULARIDAD?

- ☐ 14 años o menos ☐ 19 - 21 años
☐ 15 - 16 años ☐ 22 - 25 años
☐ 17 - 18 años ☐ 26 años o mas

¿CUÁNTOS AÑOS EN TOTAL HA FUMADO UD. (No cuente los años en los que ya no ha fumado)?

- ☐ 10 años o menos ☐ 31 - 40 años
☐ 11 - 20 años ☐ 41 - 50 años
☐ 21 - 30 años ☐ 51 años o mas

¿CUÁL ES EL PROMEDIO DE CIGARRILLOS QUE HA FUMADO POR DÍA?

- ☐ 5 cigarrillos o menos ☐ 21 - 30 cigarrillos
☐ 6 - 10 cigarrillos ☐ 31 - 40 cigarrillos
☐ 11 - 20 cigarrillos ☐ 41 cigarrillos o mas

SI UD. DEJO DE FUMAR, ¿HACE CUÁNTO TIEMPO QUE DEJÓ DE FUMAR?

- ☐ 2 años o menos ☐ 16 - 20 años
☐ 3 - 5 años ☐ 21 - 25 años
☐ 6 - 10 años ☐ 26 - 30 años
☐ 11 - 15 años ☐ 31 años o más

9. ¿LE HA DICHO SU MÉDICO ALGUNA VEZ QUE UD. HA TENIDO ALGUNA DE LAS SIGUIENTES CONDICIONES? (marque todas las que apliquen)

SI CONTESTA QUE NO DÉJE EL ESPACIO EN BLANCO		SI CONTESTA QUE SÍ, ¿EN QUE AÑO LE FUE DIAGNOSTICADO POR PRIMERA VEZ?												
		Antes 1999	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Alta presión arterial	☐ SÍ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ataque al corazón	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Angina (dolor en el pecho por algún esfuerzo)	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Derrame cerebral	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diabetes	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pólipo en los intestinos	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Extracción de la vesícula	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gota	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Artritis reumatoide	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otra artritis	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		Antes 1999	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Osteoporosis (huesos frágiles)	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Úlcera (estomacal o duodenal)	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Piedras de los riñones	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Asma	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glaucoma	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cirugía para el tratamiento de cataratas	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mal de Parkinson	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cáncer de piel (no Melanoma)	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Próstata agrandada (sólo hombres)	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ninguno de los anteriores	☐													

10. ¿HA TENIDO ALGUNA DE LAS SIGUIENTES PRUEBAS? (marque todas las que apliquen)

SI SU RESPUESTA ES NO, DÉJE EL ESPACIO EN BLANCO		SI SU RESPUESTA ES SÍ, MARQUE CADA AÑO(S) QUE SE HIZO LA PRUEBA(S)												
		Antes 1999	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Gastroscopia del estómago	☐ SÍ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Colonoscopia o sigmoidoscopia del colon	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Examen de sangre de PSA para la próstata (sólo hombres)	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mamografía (sólo mujeres)	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Prueba de Papanicolaou (sólo mujeres)	☐ SÍ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

HÁBITOS ALIMENTICIOS

11. Las siguientes preguntas son acerca de sus hábitos de alimentación DURANTE EL AÑO PASADO.

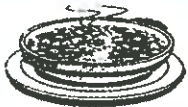
Para cada alimento:

- Llene el círculo que mejor describa CON QUE FRECUENCIA consumió cada uno de los alimentos.
- Llene el círculo que señala LA PORCIÓN que Ud. normalmente consume.
- Si Ud. no consume algún alimento o lo consume menos de una vez al mes, Llene el círculo de:

Nunca o casi nunca y no seleccione ninguna porción.

NO DEJE NINGÚN RENGLÓN DE ALIMENTOS EN BLANCO.

Ejemplo: Esta persona comió una taza pequeña de crema de champiñones 2 o 3 veces al mes, y nunca comió frijoles ni sopa de chícharo.

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Sopa hecha con crema o leche (Como crema de almejas, crema de champiñones, crema de tomate)	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☒ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Sopa de Frijoles o Chícharos (Tal como frijol Portugués, chícharos o frijoles negros)	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)

Conforme vaya contestando las siguientes preguntas, por favor:

- Incluya alimentos FRESCOS, CONGELADOS, ENLATADOS, COMIDA RÁPIDA y EMPAQUETADOS.
- Conteste todos los renglones.
- Utilice los dibujos de la parte superior de la hoja para estimar su PORCIÓN DE ALIMENTO USUAL.
- Recuerde que "1 Taza" se refiere a 8 onzas (240 ml) en una taza medidora.

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Sopa hecha con crema o leche (Como crema de almejas, crema de champiñones, crema de tomate)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Sopa de Frijoles o Chícharos (Tal como frijol Portugués, chícharos o frijoles negros)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Sopa "Miso"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Rámen o Saimin (Sopas o caldos con pasta estilo oriental)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)

Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.



A



B



C

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Caldo con fideos o arroz (como caldo de pollo o res con fideos o arroz, sopa de tortilla, wonton mein)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Caldo o Guisado Estilo Mexicano (como menudo, sopa con albóndigas, pozole, cocido, birria)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Otras sopas o caldos con verduras (sopa de verduras con pollo o res, "minestrone", oxtail)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Platillos con fideos fritos (como chow mein, chow fun, yakisoba)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Pasta con salsa de tomate (como espagueti, lasaña, ravioles)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Pasta con queso o salsa cremosa (como macarrones con queso, pasta estroganof, pasta con salsa de almejas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Cacerolas de pastas (con atún, pollo o pavo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Ensalada de Papas o de Coditos (hechas con mayonesa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Ensalada de pasta estilo Pasta "Somen" oriental	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)

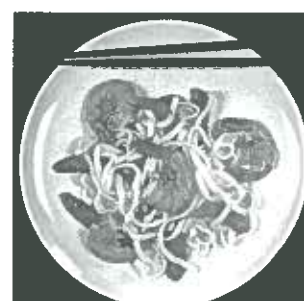
Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.



A



B



C

 	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día		
Arroz con Pollo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Guisados tipo Estofados o al curry (con carne de res, pollo o pavo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Guisados, Estofados En Pie o Empanadas (con carne de res, de puerco, pollo o pavo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o 1 empanada) o ☐ Foto B (1 taza o 1 pie) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Carne de Res o puerco con verduras (como al sartén (sofrito), con brócoli, puerco con repollo, fajitas, chile verde, puerco con nopales, picadillo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Pollo con verduras (como pollo al sartén (sofrito), fajitas, pollo a la mexicana, nishime, chop suey)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Camarones o pescado con verduras (como pescado al sartén (sofrito), calamares luau, fajitas, pescado a la veracruzana)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Verduras combinadas sin carne (como al sartén (sofrito), nishime y verduras fritas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Carne de puerco con vegetales o Lau Lau (como carne de puerco con verdolagas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1 taza o 1 laulau) o ☐ Foto C (2 tazas o 2 laulaus o más)
Chili (estilo americano)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ plato hondo grande (2 tazas o más)
Hamburguesas o hamburguesas con queso (en pan, incluyendo las de comida rápida)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 hamburguesa regular o ☐ 1 hamburguesa de 1/4 de libra o ☐ 1 hamburguesa doble o más

Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.



A



B



C

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Albondigón, Albóndigas o Carne para Hamburguesas (sin pan)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 albóndigas o ☐ 1 hamburguesa o una tajada o 3 albóndigas o ☐ 1 hamburguesa grande o 5 albóndigas
Albondigón, Albóndigas o Hamburguesas Vegetarianas (tal como Gardenburger)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 albóndigas o ☐ 1 hamburguesa o una tajada o 3 albóndigas o ☐ 1 hamburguesa grande o 5 albóndigas
Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o menos o ☐ 2 a 3 rebanadas o ☐ 4 rebanadas o más
Carne de res, cordero o Ternera (como bistec, carne rostizada o asada, carne con salsa de teriyaki, machaca)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (3 onzas o una chuleta) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Costillas de Puerco o Costillas de Res	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 3 costillas pequeñas o 1 larga o menos o ☐ 2 a 3 costillas largas (de 5 a 7 pulgadas) o ☐ 4 costillas largas o más
"Corned beef" (carne preparada, picada, enlatada o fresca, seca o guisada con col)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o 1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (1/4 de lata de 12-oz.) o 1 taza o ☐ Foto C 1/2 lata (de 12-oz.) o 2 tazas o más
Carne de Puerco (como chuletas, rostizados, char siu, kalua pig, estómago, camitas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (3 onzas) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Jamón (como al horno, frito y en sándwiches)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (3 onzas) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Patatas de puerco o "Chamorros"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (3 onzas) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Hígado	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (o 3 hígados de pollo) o ☐ Foto C (5 onzas o más)

Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.



A



B



C

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Pollo Frito (como alas, croquetas, pollo katsu, pedasitos empanizados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 pierna) ☐ ☐ Foto B (1 pechuga, 2 muslos 3 alas, o una croqueta) ☐ ☐ Foto C (2 pechugas o 4 muslos) ☐
Pollo Rostizado, Horneado a la parrilla o Estofado (como molido, en sandwiches, teriyaki, codornizes)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 pierna) ☐ ☐ Foto B (1 pechuga, 2 muslos, 3 alas, o un sandwich) ☐ ☐ Foto C (2 pechugas o 4 muslos) ☐
Pavo (como rostizado, molido, estilo deli, en sandwiches)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) ☐ ☐ Foto B (3 onzas) ☐ ☐ Foto C (5 onzas o más) ☐
Camarones o mariscos empanizados o capeados (como tempura, calamares)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 3 pedazos ☐ ☐ 4 a 5 pedazos o 1/2 taza ☐ ☐ 6 o más pedazos ☐
Mariscos crudos, cocidos, de lata o de imitación (como camarones, cangrejo, pulpo, calamar, ostiones)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 5 a 6 camarones o 1/4 de taza o menos ☐ ☐ 1 cangrejo o 1/2 taza ☐ ☐ 1 cola de langosta o 1 taza o más ☐
Pescado frito (como frito en sarten, croquetas o tiras, en sándwiches o tacos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) ☐ ☐ Foto B (3 onzas o 1 sandwich) ☐ ☐ Foto C (5 onzas o más) ☐
Pescado Blanco Horneado, a la parrilla, cocido o crudo (como mahimahi, robalo, huachinango, bacalao)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) ☐ ☐ Foto B (3 onzas) ☐ ☐ Foto C (5 onzas o más) ☐
Pescado de Carne Oscura Horneado, a la parrilla, cocido o crudo (como Atún, Ahí, Aku, Salmón, Macarena)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) ☐ ☐ Foto B (3 onzas) ☐ ☐ Foto C (5 onzas o más) ☐
Atún enlatado (Solo, en ensalada o en sándwiches)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de taza o 1/2 sandwich ☐ ☐ 1/2 taza o 1 sandwich ☐ ☐ 1 taza o 1 lata (6 oz) o más ☐
Otros pescados enlatados (como salmón, macarena, sardinas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 3 sardinas chicas o 1/4 de taza ☐ ☐ 1/2 taza ☐ ☐ 1 taza o más ☐
Pescado o marisco seco y salado (como camarón, jibia, iriko, taegu, bacalao)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o tira o pedazo ☐ ☐ 2 rebanadas ☐ ☐ 4 rebanadas o más ☐

Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.

 	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Tocino (incluyendo de pavo y tipo canadiense)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 tira o rebanada o pedazo o ☐ 2 rebanadas o ☐ 3 rebanadas o más
Salchichas (Hot Dogs) (de puerco o de res)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 salchicha o ☐ 1 salchicha o ☐ 2 salchichas o más
Salchichas (Hot Dogs) o carnes frías hechas con pollo o pavo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 salchicha o 1 rebanada o ☐ 1 salchicha o 2 rebanadas o ☐ 2 salchichas o 4 rebanadas o más
Spam, Bolonia, Salami, Pastrami u otro tipo de carnes frías	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada (1 onza o menos) o ☐ 2 rebanadas o ☐ 3 rebanadas o más
Embutidos (como de puerco, res, Portuges, Polaco, Vienna, caliente, chorizo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pedazo o ☐ 2 a 3 pedazos o 1 hamburguesa o ☐ 4 pedazos o más
Tacos, Tostadas, Sopes o Ensalada de taco (con carne de res, puerco o pollo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 antojito o 1 taza de ensalada o menos o ☐ 2 antojitos o 2 tazas de ensalada o ☐ 3 antojitos o 3 tazas de ensalada o más
Burritos de Res, Puerco o Pollo (incluyendo carne con frijoles y otras combinaciones)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 burrito de comida rapida o ☐ 1 burrito mediano o ☐ 1 burrito grande o 2 burritos de comida rapida
Burritos, tacos o Tostadas vegetarianas (sin carne)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 antojito o menos o ☐ 2 antojitos o ☐ 3 antojitos o más
Enchiladas o Chilaquiles con Res o Pollo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 enchilada o menos o ☐ 2 enchiladas o ☐ 3 enchiladas o más
Enchiladas o Chilaquiles con queso, Quesadillas o Nachos con queso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 enchilada o una quesadilla chica o ☐ 2 enchiladas o 1 taza de nachos o ☐ 3 enchiladas o más
Tamales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 tamal o menos o ☐ 1 tamal o ☐ 2 tamales o más
Chiles Rellenos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 chile relleno o menos o ☐ 1 chile relleno o ☐ 2 chiles rellenos o más

Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Arroz Blanco (como musubi, pilaf, jook gruel)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o 1 cucharón o menos o ☐ 1 plato hondo (1 taza) o 1 musubi o ☐ 2 platos hondos (2 tazas o 2 musubis o más)
Suchi o Barazushi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 pedazos o 1 cono pequeño o ☐ 3 a 4 pedazos o 1 cono largo o ☐ 1/2 taza o ☐ 5 pedazos o 1 taza o más
Arroz integral o entero	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o 1 cucharón o menos o ☐ 1 taza o 2 cucharones o ☐ 2 tazas o más
Arroz español o a la mexicana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o ☐ 2 tazas o más
Arroz frito con carne y/o vegetales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o ☐ 2 tazas o más
Papas Fritas (incluyendo estilo Francés, ralladas o otras papas fritas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 orden pequeña o 1 taza o 1 croqueta o ☐ 1 orden mediana o 2 croquetas o ☐ 1 orden grande o 3 croquetas o más
Papas en Pure o Horneadas con Crema y Pan Rallado (incluyendo papas con crema de queso)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o 1 cucharón o menos o ☐ 1 taza o 2 cucharones o ☐ 2 tazas o más
Papas blancas Horneadas o Cocidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pequeña o 1/2 mediana o menos o ☐ 1 mediana (5 pulgadas) o ☐ 1 papa grande o más
Camotes amarillos o papas dulces amarillas-naranja	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pequeña o 1/2 mediana o menos o ☐ 1 mediana (5 pulgadas) o ☐ 1 papa grande o más
Papa Blanca o Morada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pequeña o 1/2 mediana o menos o ☐ 1 mediana (5 pulgadas) o ☐ 1 papa grande o más
Taro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de taro o menos o ☐ 1/2 taro o ☐ 1 taro entero o más
Poi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de taza o menos o ☐ 1/2 taza o ☐ 1 taza o más

Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.

 	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Ensalada de lechuga (todos tipos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o ☐ 1-1/2 tazas o más
Tomates (frescos o de lata)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 rebanadas o rodajas o 2 tomates cerezas o menos o ☐ 4 rebanadas o 1/2 tomate mediano o ☐ 1 tomate mediano o más
Ensalada de Col o repollo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de taza o menos o ☐ 1/2 taza o ☐ 1 taza o más
Aderezos Regulares para Ensaladas o Mayonesa Regular Agregada a las Ensaladas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 cucharaditas o menos o ☐ 1 cucharada o ☐ 2 cucharadas o más
Aderezos o Mayonesa Dietetica o Baja en Calorias Agregada a las Ensaladas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 cucharaditas o menos o ☐ 1 cucharada o ☐ 2 cucharadas o más
Huevos Cocidos o Crudos (en cualquier estilo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 huevo o ☐ 1 huevo o 1 sandwich o ☐ 2 huevos o más
Sustituto de huevos (tal como "Egg Beaters")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 cucharadas o ☐ 1/4 de taza (= 1 huevo) o ☐ 1/2 taza (= 2 huevos) o más
Tofu (incluye cuajada de soya y soya en platillos mixtos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 cubitos o 1/4 de taza o ☐ 1/4 de un cuadrado o 1/2 taza o ☐ la mitad de un cuadrado o más
Frijol de Soya (cocido, rostizado o en preparaciones como edamame)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 taza sin cascara o ☐ 1/2 taza sin cascara o ☐ 1 taza sin cascara o más

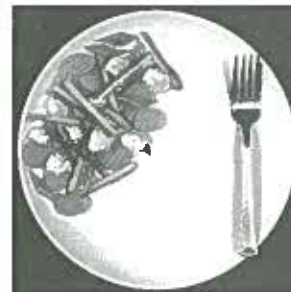




A



B



C

PLATILLO DE FRIJOL (Sin contar los empleados en sopas o como parte de otros platos)	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Frijoles Refritos Secundario (como platillo, no en burritos o en tostadas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Frijoles horneados o Frijoles con puerco (incluyendo frijoles rancheros)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Frijoles de la olla o habichuelas Cocidas (incluyendo frijol pinto, canario, bayo, negros, lima, rojos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)

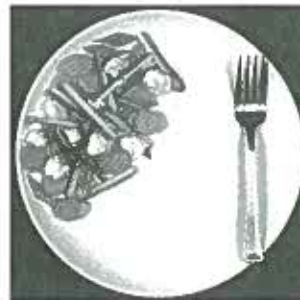
VERDURAS/VEGETALES (Sin contar las empleados en sopas, caldos o como parte de otros platos)	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Brócoli (crudo o cocido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Col (como cabeza de repollo, Col Chino o Napa, Repollitos Brucelas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Verduras de hoja Verde (como espinacas, acelgas, berros, repollo mostaza, choi sum, chard)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Ejotes o chícharos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Otros verduras verdes (como apio, calabacitas, pimiento morrón, espárragos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Coliflor o "Broccoflower" (cruda o cocida)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Zanahorias (cruda o cocida)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (4 a 5 palillos o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza o 1 mediano) o ☐ Foto C (1 taza o más)



A



B



C

VERDURAS/VEGETALES (Sin contar las empleadas en sopas, caldos o como parte de otros platillos)	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Cebollas (Amarilla, Blanca o Roja, cruda o cocida) (como aderezo, en ensaladas, en sándwiches, anillos fritos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 cucharada picada o 1 rebanada o ☐ 1/4 taza o ☐ 1/2 taza o 1 mediana o más
Elotes (frescos, congelados o enlatados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza o 1 elote) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Calabaza u otras Calabazas de temporada amarillas - anaranjadas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Otros vegetales (como pepinos, verduras mixtas, champiñones, sprouts, berenjena)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Naranjas (sin incluir jugos) (incluye mandarinas y tangerinas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 naranja o 1 tangerina o 1/2 taza o menos o ☐ 1 naranja o 2 tangerinas o 1 taza o ☐ 2 naranjas o 3 tangerinas o más
Toronja o "Pomelo" (sin incluir jugos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de taza o menos o ☐ 1/2 toronja o 1/2 taza o ☐ 1 taza o más
Papaya	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o 1/4 de papaya o menos o ☐ 1 taza o 1/2 papaya o ☐ 2 tazas o 1 papaya chica o más
Piña (fresca o de lata, sin incluir jugo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o rodaja o menos o ☐ 1/2 taza o 2 rebanadas o rodajas o ☐ 1 taza o más
Duraznos (frescos enlatados o secos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 durazno o menos o ☐ 1 durazno o 2 mitades o 1/2 taza o ☐ 2 duraznos o 1 taza o más

Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Chabacanos (frescos enlatados o secos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 chabacano o menos ☐ ☐ 2 chabacanos o 1/2 taza ☐ ☐ 3 chabacanos o más
Peras (frescas enlatadas o secas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 pera o 1/2 taza ☐ ☐ 1 pera o 1 taza ☐ ☐ 2 peras o más
Manzanas (frescas o secas) y en puré	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 manzana o 1/2 taza ☐ ☐ 1 manzana o 1 taza ☐ ☐ 2 manzanas o más
Plátanos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 plátano o menos ☐ ☐ 1 plátano (8 pulgadas) ☐ ☐ 2 plátanos o más
Melón "Cantaloupe" (en temporada)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de melón o menos ☐ ☐ 1/2 melón ☐ ☐ 1 melón o más
Sandía (en temporada)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de una rebanada o 1/2 taza ☐ ☐ 1/2 rebanada o 1 taza ☐ ☐ 1 rebanada o más
Mangos (en temporada)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza de rebanadas o menos ☐ ☐ 1 mediano o "Pirie" o 1 taza ☐ ☐ 1 grande o "Hayden" o más
Aguacates y Guacamole	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 rebanadas o 2 cucharadas ☐ ☐ 1/4 de aguacate o 1/4 de taza ☐ ☐ 1/2 aguacate o 1/2 taza o más
Otras Frutas (frescas enlatadas o secas) (como uvas, pasitas, cerezas, nectarines, melón gota de miel)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos ☐ ☐ 1 taza ☐ ☐ 2 tazas o más
Jugo de naranja o de Toronja (no incluye refrescos o bebidas artificiales)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 vaso pequeño de jugo (1/2 taza) ☐ ☐ 1 vaso grande (8 onzas) ☐ ☐ 1 lata de 12 onzas o más
Jugo de Tomate o de Vegetales (incluyendo jugo V8)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 vaso pequeño de jugo (1/2 taza) ☐ ☐ 1 vaso grande (8 onzas) ☐ ☐ 1 lata de 12 onzas o más
Licuada a base de frutas (preparados con o sin leche, nieve o yogurt, incluyendo licuados, smoothies)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 vaso pequeño de jugo (1/2 taza) ☐ ☐ 1 vaso grande (8 onzas) ☐ ☐ 1 lata de 12 onzas o más
Otros jugos o bebidas de frutas (como jugo de arándano solo o mezclado, jugo de manzana, jugo de pasión-naranja)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 vaso pequeño de jugo (1/2 taza) ☐ ☐ 1 vaso grande (8 onzas) ☐ ☐ 1 lata de 12 onzas o más

Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Pan Blanco (incluyendo pan francés, bolillo, pan portugués, "pita", en sándwiches)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o menos ☐ ☐ 2 rebanadas ☐ ☐ 3 rebanadas o más
Pan integral de trigo o de centeno (como "pumpernickel", pita integral, en sándwiches)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o menos ☐ ☐ 2 rebanadas ☐ ☐ 3 rebanadas o más
Otros panes (panes de granos mixtos como de avena, pasas, en sándwiches)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o menos ☐ ☐ 2 rebanadas ☐ ☐ 3 rebanadas o más
Bollos y rollos (incluyendo "bagels" y "English muffins")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 de 1 de 3 pulgadas ☐ ☐ 1 (3 pulgadas) ☐ ☐ 1 bagel grande o 2 (3 pulgadas) o más
Tortillas de harina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 tortilla ☐ ☐ 2 tortillas ☐ ☐ 3 tortillas o más
Tortillas de maíz	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 tortilla ☐ ☐ 2 tortillas ☐ ☐ 3 tortillas o más
Molletes de Maíz (muffins) o panecillos de maíz (incluyendo rellenos de pan de maíz)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ molleta o 1 rebanada o menos ☐ ☐ 2 molletes o 1/2 taza de relleno ☐ ☐ 3 molletes o más
Panecillos con frutas (tipo arándano, trigo, plátano, mango)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 molleta regular o 1 rebanada ☐ ☐ 1 molleta grande o 2 rebanadas ☐ ☐ 3 molletes o rebanadas o más
Donas, Biscochos, Pan Dulce, Rollos Dulces, Pan Danes, Bollos, Cuernos o Pastelitos de Cafe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 o menos ☐ ☐ 2 ☐ ☐ 3 o más
Pancakes, Waffles o Pan Tostado a la Francesa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 o menos ☐ ☐ 2 ☐ ☐ 3 o más
Margarina agregada a panes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada ☐ ☐ una capa gruesa ☐
Mantequilla agregada a panes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada ☐ ☐ una capa gruesa ☐
Crema de cacahuete agregada a panes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada ☐ ☐ una capa gruesa ☐
Mermelada o jalea agregada a panes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada ☐ ☐ una capa gruesa ☐
Mayonesa agregada a sus sándwiches	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada ☐ ☐ una capa gruesa ☐



PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)

TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL

	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Cereales tipo "Total," "Product 19" "Just Right" o "Right Start"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o 1 cajita individual o ☐ 1-1/2 taza o más
Cereales altos en fibra o saluado (tipo "raisin bran" o "bran flakes")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o 1 cajita individual o ☐ 1-1/2 taza o más
Otros cereales fríos (tipo "maizoro", "corn flakes", "cherrios", granola)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o 1 cajita individual o ☐ 1-1/2 taza o más
Cereales cocidos (como avena, crema de trigo, dulce de maizena)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o paquete individual o ☐ 1-1/2 taza o más
Barras de cereal (con frutas, granola, tipo "Quaker/Nature Valley")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 barra o ☐ 1 barra o ☐ 2 barras o más
Bebidas o Barras Fortificadas (tipo "Ensure", "Slimfast", "Boost", "Glucerna", "Power Bar")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 lata o barra o ☐ 1 lata o barra o ☐ 2 latas o barras o más
Leche entera (sola o en el cereal)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o 1/2 pinta o ☐ 2 tazas o más
Leche baja en grasa (1% o 2%) o leche de mantequilla (sola o en el cereal incluyendo sin lactosa o acidificada)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o 1/2 pinta o ☐ 2 tazas o más
Leche descremada o sin grasa (sola o en el cereal incluyendo sin lactosa o acidificada)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o 1/2 pinta o ☐ 2 tazas o más
Leche de soya (natural o de sabor, sola o en el cereal)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o 1/2 pinta o ☐ 2 tazas o más
Yogurt (incluyendo bajos en grasa, descremados y con frutas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o 1 cartón de 4 a 6 onzas o ☐ 1 taza o 1 cartón de 8 onzas o ☐ 2 tazas o más
Leche con chocolate, chocolate en polvo u "ovaltine" (incluyendo atoles)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o ☐ 2 tazas o más
Batidos de leche o malteadas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	CHOOSE ONE ☐ 1/2 licuado o batido o ☐ 1 licuado o batido (12 onzas) o ☐ 2 licuados o batidos
Queso "Cottage" (incluyendo tipo requesón, ricotta, queso fresco Mexicano)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	CHOOSE ONE ☐ 1/4 de taza o menos o ☐ 1/2 taza o 1 cucharón o ☐ 1 taza o más

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Quesos bajos en grasa o totalmente descremados (como mozzarella, cheddar, americano o suizo bajos en grasa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 rebanada o ☐ 1 rebanada (1 onza) o ☐ 2 rebanadas (2 onzas) o más
Quesos regulares (como queso americano, cheddar, monterrey, tipo Chihuahua)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 rebanada o 1 cucharada o ☐ 1 rebanada (1 onza) o ☐ 2 rebanadas (2 onzas) o más
Otros quesos (como queso crema, quesos para untar)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 cucharada o ☐ 2 cucharadas o ☐ 3 cucharadas o más
Helado o Nieve de Crema	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 cucharón (1/2 taza) o menos o ☐ 2 cucharones (1 taza) o una paleta o ☐ 3 a 4 cucharones (1 pinta) o más
Leche batida, yogurt helado, nieve de frutas, sorbete	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 cucharón (1/2 taza) o menos o ☐ 2 cucharones o 1 taza o una paleta o ☐ 3 a 4 cucharones o 1 pinta o más
Galletas o "Brownies" (incluye galletas de frutas, barquillos, "biscotti")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 galletas tamaño promedio o ☐ 3 a 4 galletas o 1 galleta grande o 1 "brownie" o barra o ☐ 2 galletas o "brownies" grandes o más
Pastel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pedazo pequeño o un pastelito o ☐ 1 pedazo promedio (1/12 de un pastel) o ☐ 2 pedazos o más
Tarta de manzana o de otras frutas, tartaletas o empanadas (rellenas de manzana, durazno o cerezas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pedazo pequeño o ☐ 1 pedazo (1/8 de un pastel) o ☐ 1/6 de un pastel o más
Pastel de calabaza, camote o Zanahoria	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pedazo pequeño o ☐ 1 pedazo promedio (1/8 de un pastel) o ☐ 1/6 de un pastel o más
Pastel de crema o de natilla, pastel de hojaldrado o "eclaires" hojaladre con crema	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pedazo pequeño o ☐ 1 pedazo promedio o uno o ☐ 1/6 de un pastel o más
Budín, natillas o flanes (como budín de pan, haupia)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 copita o 1/2 taza o ☐ 2 copitas o 1 taza o ☐ 3 copitas o 1-1/2 tazas o más
Dulces o barras de chocolate	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 3 trozos o ☐ 1 barra regular o ☐ 1 barra gigante o más
"Dim Sum" al vapor (antojitos chinos tipo Manapua o bao, media luna, won tun al vapor o "pot stickers")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 "bao" o 3 pedazos o menos o ☐ 1 "bao" o 6 pedazos o ☐ 2 "bao" o 12 pedazos o más
"Dim Sum" fritos (antojitos chinos tipo "eggroll", won tun frito, "gau gee" frito o "pot stickers")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 pedazos o ☐ 3 a 4 pedazos o ☐ 5 pedazos o más

Llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado.
También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Galletas saladas y "pretzels" (tipo saladitas, graham, "Wheat Thins", galletas de arroz [japonesas])	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 4 a 5 bocadillos o una galleta grande o ☐ 6 a 10 bocadillos o 2 galletas grandes o ☐ 3 galletas grandes o más
Cacahuates o otras nueces (incluyendo "trail mix")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 12 nueces o menos o ☐ 1/4 de taza o ☐ 1/2 taza o más
Frituras - "Chips" (como papas, totopos, maíz, chicharrón de harina o puerco)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o ☐ 1 bolsita or 1 taza o ☐ 2 tazas o más
Palomitas de maíz	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 3 tazas o menos o ☐ 1 bolsa para el microonda o ☐ 1 recipiente "de teatro" mediano o más

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)								EL TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
Cerveza regular o de barril	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 lata o botella o menos o ☐ 2 latas o botellas o ☐ 3-4 latas o botellas o ☐ 5 latas o botellas o más
Cerveza "light" (baja en calorías)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 lata o botella o menos o ☐ 2 latas o botellas o ☐ 3-4 latas o botellas o ☐ 5 latas o botellas o más
Vino blanco o rosado (incluyendo champaña y sake)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 copa o menos o ☐ 2 copas o ☐ 3-4 copas o ☐ 5 copas o más
Vino tinto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 copa o menos o ☐ 2 copas o ☐ 3-4 copas o ☐ 5 copas o más
Licor (como ginebra, ron, vodka, borbón, whisky escocés, tequila, licores, cocteles)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 trago o menos o ☐ 2 tragos o ☐ 3-4 tragos o ☐ 5 tragos o más
Refrescos "Sodas"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 lata o vaso pequeño o ☐ 1 lata o vaso grande o ☐ 2-3 latas o vasos o ☐ 4 latas o vasos o más
Refrescos dietéticos "Sodas"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 lata o vaso pequeño o ☐ 1 lata o vaso grande o ☐ 2-3 latas o vasos o ☐ 4 latas o vasos o más



PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)

¿USUALMENTE QUÉ LE AGREGÓ?

Capuchino o Café con Leche - 1 taza
(o "café au lait," "café latte")

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces al día

☐ 4 veces o más al día

MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN

- ☐ Azúcar o miel
☐ Sustitutos de azúcar

Café regular - 1 taza
(instantáneo o de grano)

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces al día

☐ 4 veces o más al día

MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN

- ☐ Crema o media crema
☐ Leche
☐ Sustitutos de crema en polvo para café
☐ Azúcar o miel
☐ Sustitutos de azúcar

Café Descafeinado - 1 taza
(tipo "Decaf", instantáneo o de grano)

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces al día

☐ 4 veces o más al día

MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN

- ☐ Crema o media crema
☐ Leche
☐ Sustitutos de crema en polvo para café
☐ Azúcar o miel
☐ Sustitutos de azúcar

Té Negro 1 taza o 1 vaso
(como té "Lipton", "oolong", té helado)

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces al día

☐ 4 veces o más al día

MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN

- ☐ Crema o media crema
☐ Leche
☐ Sustitutos de crema en polvo para café
☐ Azúcar o miel
☐ Sustitutos de azúcar

Té verde - 1 taza

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces al día

☐ 4 veces o más al día

MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN

- ☐ Azúcar o miel
☐ Sustitutos de azúcar

Té de hierbas u otros - 1 taza

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces al día

☐ 4 veces o más al día

MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN

- ☐ Azúcar o miel
☐ Sustitutos de azúcar

Cuántos vasos de agua simple (de la llave-grifo- o en botella) consume Ud. en un día?

☐ ningunos

☐ 1 - 2

☐ 3 - 4

☐ 5 - 6

☐ 7 - 9

☐ 10 o más

PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)

¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME UD. LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces o más al día

Pepinillos en vinagre o en escabeche
(eneldos o dulces)

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces o más al día

Aceitunas

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces o más al día

Salsa, jalapeños o chiles picantes (verdes o rojos)

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces o más al día

Ajo

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces o más al día

Verduras encurtidas
(como repollo, coliflor, zanahorias, escabeche "Kim chee", "nanasu" y "takuwan")

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces o más al día

Algas marinas (frescas o secas)
(como: "wakame, nori, furikake, ogo, limu")

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces o más al día

Salsa blanca o oscura (hechas con los jugos que las carnes sueltan al hornearse) para acompañar carne, papas o arroz

☐ Nunca o casi nunca

☐ Una vez al mes

☐ 2 a 3 veces al mes

☐ 1 vez a la semana

☐ 2 a 3 veces a la semana

☐ 4 a 6 veces a la semana

☐ 1 vez al día

☐ 2 veces o más al día

¿CON QUE FRECUENCIA SE LES AGREGAN LOS SIGUIENTES CONDIMENTOS A LOS ALIMENTOS EN LA MESA?...	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)							
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día
Sal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Salsa Soya (Shoyu) o Salsa Teriyaki	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ketchup (salsa de tomate de mesa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Crema Agria	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME UD. LA CARNE, AVES O EL PESCADOS?...	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)							
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día
Asada en plancha o con carbón despues de haber sido marinada (remojada en salsa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Asada en plancha o con carbon sin marinar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frito en sartén (no sofrito) después de haber sido marinado (remojado en salsas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frito en sartén (no sofrito) sin marinar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿CON QUE FRECUENCIA COMIÓ UD. CARNE, AVES O PESCADOS COCINADO CON?...	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)							
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día
Acelte Vegetal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Manteca, Grasa de Cerdo Salado o Grasa de Tocino	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grasa Sólida (Crisco)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Margarina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mantequilla	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aceite vegetal en aerosol, en agua, o en un sartén que no se pegue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CON RESPECTO AL AÑO PASADO:

¿Cuando Ud. comía carne como se preparó? (marque solamente una respuesta)

- ☐ Media cruda ☐
☐ Termino medio ☐
☐ Bien cocinada ☐
☐ No como carne

¿Cuando Ud. comía carne se comía la grasa? (marque solamente una respuesta)

- ☐ La mayoría del tiempo ☐
☐ A veces ☐
☐ Casi nunca o nunca ☐
☐ No como carne

¿Cuando Ud. comía pollo se comía la piel? (marque solamente una respuesta)

- ☐ La mayoría del tiempo ☐
☐ A veces ☐
☐ Casi nunca o nunca ☐
☐ No como pollo

¿Que tipo de margarina usó Ud.? (marque solamente una respuesta)

- ☐ Cubito regular ☐
☐ Margarina suave en vasija ☐
☐ Margarina dietética o para embarrar ☐
☐ No uso margarina ☐
☐ No sé

¿Que tipo de mantequilla usó Ud.? (marque solamente una respuesta)

- ☐ Regular ☐
☐ Batida ☐
☐ Baja en calorías ☐
☐ No uso mantequilla ☐
☐ No sé

¿Que tipo de aceite vegetal usó Ud.? (marque solamente una respuesta)

- ☐ Aceite de soya ☐
☐ Aceite de oliva ☐
☐ Aceite de canola ☐
☐ Cualquier otro aceite ☐
☐ No uso aceite ☐
☐ No sé

	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)							
	Nunca o casi nunca	Una vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día
¿CON QUE FRECUENCIA come Ud. en algún restaurante (incluyendo los restaurantes de comida rápida y en cafeterías)?...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
¿CON QUE FRECUENCIA come Ud. comida "para llevar" de algún restaurante o compra comida preparada de los supermercados?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Hay algún otro alimento que usted acostumbra comer AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA y que NO ESTE INCLUIDO en las secciones anteriores?

- ☐ No (vaya a la pregunta 12)
☐ Si

SI SU RESPUESTA ES AFIRMATIVA, POR FAVOR COMPLETE LA SIGUIENTE SECCIÓN (no incluya especies o condimentos secos)

OTROS ALIMENTOS QUE CONSUME AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO (ESCOJA UNA)					TAMAÑO DE SU PORCIÓN NORMAL
	1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 veces o más al día	
1.	☐	☐	☐	☐	☐	
2.	☐	☐	☐	☐	☐	
3.	☐	☐	☐	☐	☐	
4.	☐	☐	☐	☐	☐	

12. ¿TOMÓ USTED VITAMINAS O MINERALES EL AÑO PASADO POR LO MENOS UNA VEZ A LA SEMANA?

☐ SÍ



Tomó alguna de las siguientes?

☐ NO (Pase a la pagina 22)

CLASES DE VITAMINAS	¿CON QUE FRECUENCIA?			¿POR CUÁNTOS AÑOS?			
	1 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	1 año o menos	2 a 4 años	5 a 9 años	10 años o más
VITAMINAS MÚLTIPLES							
Regulares tipo One-a-Day, Centrum o Thera-type	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Complejo B o tabletas para la tensión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Combinación de antioxidantes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VITAMINAS SOLAS							
Vitamina A	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beta-caroteno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamina C	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamina E	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Acido folico, folatos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamina B-12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamina D, sola o combinada con algo más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcio, solo o combinado con algo más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selenio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hierro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zinc	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aceite de pescado u omega-3 acidos grasos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Suplemento de ajo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Si tomó multivitaminas tipo One-a-Day, Centrum, o Thera-type, Ud. Usualmente tomó el tipo que

☐ Contiene minerales (zinc, copper, hierro, etc)

☐ No contiene minerales

SI TOMÓ VITAMINA C O VITAMINA E:

Quando tomó Vitamina C, ¿cuánta tomó usualmente?

- ☐ 250 mg (miligramos) o menos
☐ 300 a 500 mg
☐ 600 a 1000 mg
☐ 1000 mg o más

Quando tomó Vitamina E, ¿cuánta tomó usualmente?

- ☐ 200 UI (Unidades Internacionales) o menos
☐ 250 a 400 UI
☐ 450 a 1000 UI
☐ 1000 UI o más

MEDICAMENTOS

13. ¿HA TOMADO UD. ALGUNO DE LOS SIGUIENTES MEDICAMENTOS POR LO MENOS 2 VECES POR SEMANA (por un mes o más)?

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿POR CUÁNTOS AÑOS LAS TOMÓ?

Aspirina (Anacin, Bufferin, Bayer, Excedrin, Ecotrin, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Acetaminofén (Tylenol, Anacin-3, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Celebrex (Celecoxib), Vioxx (Rofecoxib), Bextra (Valdecoxib)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Otras medicinas para aliviar el dolor (Motrin, Ibuprofén, Advil, Naprosyn, Indocin, Aleve, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Diuréticos para la presión alta o por otras razones (Hydrochlorothiazide, Maxzide, Furosemide, Lasix, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Medicamentos para la presión alta (Verapamil, Norvasc, Prinivil, Cozaar, Procardia, Atenolol, Metoprolol, Lotensin, Vasotec, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Medicamentos para colesterol elevado (Lipitor, Mevacor, Zocor, Pravachol, Lopid, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Medicamentos para la úlcera péptica (Tagamet, Zantac, Pepcid, Prevacid, Prilosec, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Medicamentos para diabetes (Glucophage, Glyburide, Glucotrol, Avandia, Actos, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Inyecciones de insulina para diabetes	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Pastillas o inyecciones para la alergia (Antihistamínicos tal como Claritin, Allegra, Zyrtec, Benedryl, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Medicamentos o inhaladores para el asma (Albuterol, Azmacort, Proventil, Theophylline, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Evista (Raloxifene)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más
Actonel (Risedronate), Fosamax (Alendronate) para huesos débiles	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	☐ 1 año o menos ☐ 2 a 3 años ☐ 4 a 5 años	☐ 6 a 10 años ☐ 11 a 15 años ☐ 16 años o más

ACTIVIDAD FÍSICA

14. COMO PROMEDIO, DURANTE EL ÚLTIMO AÑO, ¿CUÁNTAS HORAS EN UN DÍA DURMIÓ UD. (incluyendo siestas)? (marque solo uno)

☐ 5 horas o menos
☐ 6 horas

☐ 7 horas
☐ 8 horas

☐ 9 horas
☐ 10 horas o más

15. COMO PROMEDIO, DURANTE EL ÚLTIMO AÑO, ¿CUÁNTAS HORAS EN UN DÍA PASÓ UD. EN LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES EN POSICIÓN SENTADA?

MARQUE SOLO UNA

	NUNCA	Menos de 1 hora	1 - 2 hrs.	3 - 4 hrs.	5 - 6 hrs.	7 - 10 hrs.	11 hrs. o más
Sentado(a) en un auto, autobús, camión o tren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sentado(a) en el trabajo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mirando televisión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sentado(a) en las comidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otras actividades sentado(a)s (leyendo, jugando cartas, cosiendo, usando una computadora de casa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

16. DURANTE EL AÑO PASADO, ¿UN PROMEDIO DE CUÁNTAS HORAS EN UNA SEMANA PASÓ UD. EN LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES?

MARQUE SOLA UNA

	NUNCA	1/2 - 1 hr.	2 - 3 hrs.	4 - 6 hrs.	7 - 10 hrs.	11 - 20 hrs.	21 - 30 hrs.	31 hrs. or más
Actividades de Recreación Vigorosas (como corriendo, trotando, subiendo colinas en bicicleta, jugando fútbol soccer, tenis, nadando, haciendo ejercicios aeróbicos, levantado pesas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trabajos Vigorosos (como moviendo muebles pesados, cargando or descargando camiones, haciendo trabajo de construcción, escarvando con pala u otro trabajo equivalente)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Actividades De Recreación Moderadas (como caminatas rápidas, jugar golf, softball, montar en bicicleta en terreno plano, hacer jardinería, bailar)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trabajos Moderadas (como trabajo de casa, jardín, restaurante, ventas u otra actividad física moderada)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17. COMO PROMEDIO, DURANTE EL AÑO PASADO, ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA TOMÓ UD. PARTE EN ACTIVIDADES FÍSICAS VIGOROSAS (DEPORTES O TRABAJOS INTENSOS) POR LARGO TIEMPO QUE LO HICIERON SUDAR?

☐ NUNCA
☐ 1 vez

☐ 2 veces
☐ 3 veces

☐ 4 veces
☐ 5 veces

☐ 6 veces
☐ 7 veces o más

HOMBRES, FAVOR DE SEGUIR A LA PÁGINA 25

MUJERES, FAVOR DE SEGUIR A LA PÁGINA SIGUIENTE

18. ¿CUÁNTOS AÑOS TENÍA UD. CUANDO TUVO SU PRIMER PERIODO MENSTRUAL?

- ☐ Menos de 11 años
- ☐ 11-12 años
- ☐ 13-14 años
- ☐ 15-16 años
- ☐ 17 años o más

19. ¿CUÁNTOS NIÑOS AMAMANTO POR LO MENOS DURANTE UN MES?

- ☐ Ninguno (pase a la pregunta 22)
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 - 7
- ☐ 8 - 10
- ☐ 11 o más

20. ¿CUÁNTOS MESES EN PROMEDIO AMAMANTO A CADA NIÑO?

- ☐ 1 - 2 meses
- ☐ 3 - 4 meses
- ☐ 5 - 6 meses
- ☐ 7 - 8 meses
- ☐ 9 - 11 meses
- ☐ 12 o más meses

21. ¿AMAMANTO A SU PRIMER NIÑO?

- ☐ No
- ☐ Sí

22. ¿TOMÓ UD. ALGUNA VEZ PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS?

- ☐ No (pase a la pregunta 23)
- ☐ Sí

SÍ, ¿CUÁNTOS AÑOS TENIA CUANDO DEJO DE TOMARLAS?

- ☐ Menos de 40 años
- ☐ 40 - 44 años
- ☐ 45 - 49 años
- ☐ 50 - 54 años
- ☐ 55 años o más

23. ¿HA DEJADO UD. DE MENSTRUAR EN FORMA PERMANENTE?

- ☐ No (pase a la pregunta 25)
- ☐ Sí

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿QUÉ EDAD TENÍA CUANDO ESTO SUCEDIO?

- ☐ Menos de 40 años
- ☐ 40 - 44 años
- ☐ 45 - 49 años
- ☐ 50 - 54 años
- ☐ 55 años o más

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿POR QUE RAZÓN?

- ☐ Menopausia natural (pase a la pregunta 25)
- ☐ Radiación (pase a la pregunta 25)
- ☐ Medicina (pase a la pregunta 25)
- ☐ Cirugía

24. SI LA MENOPAUSIA OCURRIO DEBIDO A CIRUGIA MARQUE QUE FUE LO QUE LE HICIERON.

- ☐ Removieron el utero
- ☐ Removieron un ovario
- ☐ Removieron los dos ovarios
- ☐ No sabe cuantos ovarios le quitaron
- ☐ No sabe que le hicieron

25. ¿TOMÓ UD. ALGUNA VEZ ESTROGENO (HORMONAS FEMENINAS) EN PASTILLAS, INYECCIONES, PARCHES POR UN MES O MÁS A CAUSA DE MENOPAUSIA U OTRAS RAZONES?

- ☐ No (pase a la pregunta 27)
- ☐ Sí, y actualmente lo tomo
- ☐ Sí, pero ya no lo tomo

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿QUÉ EDAD TENÍA UD. CUANDO EMPEZÓ A TOMAR ESTROGENO?

- ☐ Menos de 40 años
- ☐ 40 - 44 años
- ☐ 45 - 49 años
- ☐ 50 - 54 años
- ☐ 55 - 59 años
- ☐ 60 años o más

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿CUÁNTOS AÑOS ESTUVO TOMANDO ESTROGENO?

- ☐ Menos de un año
- ☐ 1 - 2 años
- ☐ 3 - 5 años
- ☐ 6 - 9 años
- ☐ 10 - 14 años
- ☐ 15 - 19 años
- ☐ 20 años o más

26. ¿TOMÓ UD. PROGESTERONA (COMO PROVERA) EN CONJUNTO CON ESTROGENOS PARA LA MENOPAUSIA?

- ☐ No (pase a la pregunta 27)
- ☐ Sí, y actualmente la tomo
- ☐ Sí, pero ya no la tomo

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿QUÉ EDAD TENÍA UD. CUANDO EMPEZÓ A TOMAR PROGESTERONA?

- ☐ Menos de 40 años
- ☐ 40 - 44 años
- ☐ 45 - 49 años
- ☐ 50 - 54 años
- ☐ 55 - 59 años
- ☐ 60 años o más

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿CUÁNTOS AÑOS ESTUVO TOMANDO PROGESTERONA?

- ☐ Menos de un año
- ☐ 1 - 2 años
- ☐ 3 - 5 años
- ☐ 6 - 9 años
- ☐ 10 - 14 años
- ☐ 15 - 19 años
- ☐ 20 años o más

FAVOR DE SEGUIR A LA PÁGINA SIGUIENTE →

27. ¿HAN SIDO DIAGNOSTICADOS ALGUNO DE LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA CON LAS SIGUIENTES CONDICIONES? POR FAVOR LLENE LOS CIRCULOS CORRESPONDIENTES SÓLO A SUS PADRES NATURALES Y HERMANOS/HERMANAS DE PADRE Y MADRE Y NIÑOS NATURALES (Incluya los que hayan fallecido).

MARQUE TODAS LAS CONDICIONES QUE APLIQUEN →

	PADRE	MADRE	HERMANOS		HERMANAS		NIÑOS		¿ALGUNO OCURRIÓ ANTES DE LA EDAD DE 50 AÑOS?
			Uno	2 o más	Una	2 o más	Uno	2 o más	
CÁNCER DEL COLON O DEL RECTO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DEL PULMÓN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DEL ESTÓMAGO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DE LA PIEL (MELANOMA)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DEL SENO (PECHO)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DE LA PRÓSTATA	☐		☐	☐			☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DE LOS OVARIOS		☐			☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DE LA CÉRVIX (BOCA DE LA MATRIZ)		☐			☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
OTROS CÁNCERES DE LA MATRIZ		☐			☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DEL PÁNCREAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DE LA VEJIGA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
CÁNCER DEL RINÓN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
MAL DE ALZHEIMER	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
DIABETES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
DERRAME CEREBRAL	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
ATAQUE AL CORAZÓN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
ALTA PRESIÓN ARTERIAL	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé
MAL DE PARKINSON	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ No ☐ Sí ☐ No sé

28. POR FAVOR USE LA CINTA METRICA QUE LE HEMOS PROVEIDO PARA MEDIRSE LA CINTURA Y CADERA.

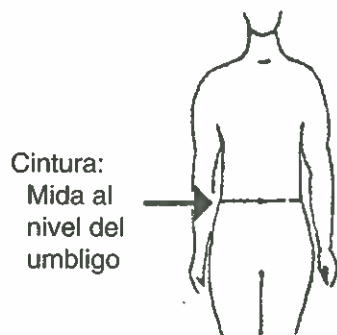
LA INFORMACIÓN VA A SER MAS EXACTA SI USA LAS SIGUIENTES SUGERENCIAS:

- Midase cuando este parado(a)
- Evite medirse cuando este usando ropa gruesa
- Apunte las respuestas que mas se acerquen a la pulgada

COMIENZE
EN ESTE
FINAL



MEDIDA DE LA CINTURA: MIDA EN PULGADAS, AL NIVEL DEL UMBLIGO



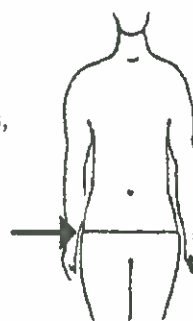
Cintura:
Mida al
nivel del
umbiligo

Pulgadas

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

MEDIDA DE LA CADERA: MIDA EN PULGADAS LA PARTE MAS ANCHA ENTRE LA CINTURA Y LOS MUSLOS (INCLUYENDO LAS SENTADERAS)

Caderas:
Mida en pulgadas,
la parte mas
ancha entre la
cintura y los
muslos
(incluyendo las
sentaderas)



Pulgadas

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

POR FAVOR INDÍQUENOS EL NOMBRE DE DOS PERSONAS QUE NO VIVAN EN SU MISMA DIRECCIÓN Y QUE PUEDAN DARNOS INFORMACIÓN EN CASO DE QUE UD. SE TRASLADE A OTRO LUGAR.

Nombre de pariente o amigo (letra de molde): Parentesco

Dirección

Ciudad Estado Código Postal

()
Código Número de teléfono

Nombre de pariente o amigo (letra de molde): Parentesco

Dirección

Ciudad Estado Código Postal

()
Código Número de teléfono

Si le gustaria recibir el boletin MEC u otra informacion acerca del estudio via correo electronico, por favor denos su direccion de correo electronico:

Dirección de correo electronico

¿TIENE OTRO NUMERO DE TELEFONO DONDE LO PODAMOS CONTACTAR? ()

Código Número de teléfono

POR FAVOR VERIFIQUE QUE TODAS LAS PÁGINAS HAYAN SIDO COMPLETADAS. INTRODUZCA EL CUESTIONARIO EN EL SOBRE QUE SE LE HA PROVEIDO Y PÓNGALO EN EL BUZÓN DEL CORREO.

NUEVAMENTE GRACIAS POR SU TIEMPO Y COOPERACIÓN!