

Encuesta para el estudio de cáncer en Los Angeles



El Centro de Cáncer Norris
Universidad del Sur de California
Facultad Medicina

¿Está correcto su domicilio en la etiqueta? _____

Si no es así, favor de escribir su nombre y
dirección correctamente.

NOMBRE

DE PILA

SEGUNDO NOMBRE

APELLIDO

CALLE

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

Esta encuesta la debe llenar **SOLAMENTE** la
persona a quien le va dirigida.

Si Ud. tuviera dudas o preguntas, llámenos al
siguiente número (213) 224-5154.

INSTRUCCIONES PARA MARCAR

- Use lápiz #2 únicamente. Se le facilita uno para su uso.



- 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:

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

SEXO

- ☐ Masculino
☒ Femenino

Si su lugar de nacimiento es Canadá el cual no está en la lista, llene el círculo "otro" y escriba su respuesta en la casilla así:

LUGAR DE NACIMIENTO

- ☐ EE. UU. (incluye Hawai)
☐ México
☐ Centro América o Suramérica
☐ Europa
☐ África
☐ Islas del Caribe
☐ China, Hong Cong, o Taiwán
☐ Japón (incluye Okinawa)
☐ Corea
☐ Filipinas
☒ Otro: (escribalo)

Canadá

**NO ESCRIBA FUERA
DE LA CASILLA**

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 febrero de 1906, usted escribiría el día y el año en los espacios y llenaría el círculo que le corresponda al mes de febrero, los círculos 0 y 2 para el día y los círculos 0 y 6 para el año.

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

FAVOR DE EMPEZAR LA ENCUESTA EN LA PÁGINA 1.

Copyright © 1993 All Rights Reserved Worldwide.

ANTECEDENTES GENERALES

1. ¿CUÁL ES SU SEXO?

- ☐ Masculino
☐ Femenino

2. ¿CUÁL ES SU ESTADO CIVIL?

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

3. ¿DÓNDE NACIÓ UD.?

- ☐ EE. UU. (incluye Hawai)
☐ México
☐ Centro América o Suramérica
☐ Europa
☐ África
☐ Cuba o Islas del Caribe
☐ China, Hong Cong, o Taiwán
☐ Japón (incluye Okinawa)
☐ Corea
☐ Filipinas
☐ Otro país: (escribalo)

4. ¿CUÁNTOS AÑOS HA VIVIDO UD. EN LOS ESTADOS UNIDOS?

- ☐ 5 años o menos
☐ 6 - 10 años
☐ 11 - 15 años
☐ 16 - 25 años
☐ 26 años o más

5. ¿DÓNDE NACIÓ SU MADRE?

- ☐ EE. UU. (incluye Hawai)
☐ México
☐ Centro América o Suramérica
☐ Europa
☐ África
☐ Cuba o Islas del Caribe
☐ China, Hong Cong, o Taiwán
☐ Japón (incluye Okinawa)
☐ Corea
☐ Filipinas
☐ Otro país: (escribalo)

6. ¿DÓNDE NACIÓ SU PADRE?

- ☐ EE. UU. (incluye Hawai)
☐ México
☐ Centro América o Suramérica
☐ Europa
☐ África
☐ Cuba o Islas del Caribe
☐ China, Hong Cong, o Taiwán
☐ Japón (incluye Okinawa)
☐ Corea
☐ Filipinas
☐ Otro país: (escribalo)

7. ¿CUÁL ES SU ORIGEN ÉTNICO O RACIAL? (Marque todos los que apliquen)

- ☐ Negro o Afro-americano
☐ Chino
☐ Filipino
☐ Hawaiano
☐ Japonés
☐ Coreano
☐ Mexicano o de otro país Hispano
☐ Caucásico (raza blanca)
☐ Otro: (escribalo)

8. ¿CUÁL ES EL ORIGEN ÉTNICO O RACIAL DE SU MADRE? (Marque todos los que apliquen)

- ☐ Negro o Afro-americano
☐ Chino
☐ Filipino
☐ Hawaiano
☐ Japonés
☐ Coreano
☐ Mexicano o de otro país Hispano
☐ Caucásico (raza blanca)
☐ Otro: (escribalo)

9. ¿CUÁL ES EL ORIGEN ÉTNICO O RACIAL DE SU PADRE? (Marque todos los que apliquen)

- ☐ Negro o Afro-americano
☐ Chino
☐ Filipino
☐ Hawaiano
☐ Japonés
☐ Coreano
☐ Mexicano o de otro país Hispano
☐ Caucásico (raza blanca)
☐ Otro: (escribalo)

10. ¿CUÁNTOS HIJOS HA TENIDO?
(Incluya alguno que haya muerto)

- ☐ 0 ☐ 4
☐ 1 ☐ 5
☐ 2 ☐ 6
☐ 3 ☐ 7 o más

11. ¿CUÁNTAS HERMANAS TIENE?
(Incluya alguna que haya muerto)

- ☐ 0 ☐ 4
☐ 1 ☐ 5
☐ 2 ☐ 6
☐ 3 ☐ 7 o más

12. ¿CUÁNTOS HERMANOS TIENE?
(Incluya alguno que haya muerto)

- ☐ 0 ☐ 4
☐ 1 ☐ 5
☐ 2 ☐ 6
☐ 3 ☐ 7 o más

13. ¿CUÁL ES SU PESO ACTUAL?
(Anote peso en libras o en kilos)

LIBRAS			O	KILOS		
0	0	0		0	0	0
1	1	1		1	1	1
2	2	2		2	2	2
3	3	3		3	3	3
4	4	4		4	4	4
5	5	5		5	5	5
	6	6		6	6	6
	7	7		7	7	7
	8	8		8	8	8
	9	9		9	9	9

14. ¿CUÁNTO PESO A LOS 21 AÑOS?
(Anote peso en libras o en kilos)

LIBRAS			O	KILOS		
0	0	0		0	0	0
1	1	1		1	1	1
2	2	2		2	2	2
3	3	3		3	3	3
4	4	4		4	4	4
5	5	5		5	5	5
	6	6		6	6	6
	7	7		7	7	7
	8	8		8	8	8
	9	9		9	9	9

15. ¿CUÁL ES SU ESTATURA? (Anote la estatura en pies/pulgadas o en centímetros)

PIES		PULG.	O	CENTÍMETROS		
		0		0	0	0
		1		1	1	1
		2		2	2	2
3		3		3	3	3
4		4		4	4	4
5		5		5	5	5
6		6		6	6	6
7		7		7	7	7
		8		8	8	8
		9		9	9	9
		10				
		11				

16. ¿CUÁNTOS GRADOS CURSÓ UD. EN LA ESCUELA? (Anote el grado más alto que cursó)

- ☐ no cursó el grado 6o.
☐ grado 6o. - 8o.
☐ grado 9o. - 10o.
☐ grado 11o. - 12o.
☐ escuela vocacional
☐ algún tiempo en la universidad
☐ grado de colegio universitario
☐ grado universitario o profesional

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

- ☐ No (pase a la pregunta 18)
☐ Sí, y actualmente fumo
☐ Sí, pero dejé de fumar

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ),
¿CUÁNTOS AÑOS EN TOTAL HA FUMADO UD.?

- ☐ 10 años o menos ☐ 31 - 40 años
☐ 11 - 20 años ☐ 41 años o más
☐ 21 - 30 años

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

- ☐ 5 cigarrillos o menos ☐ 21 - 30 cigarrillos
☐ 6 - 10 cigarrillos ☐ 31 cigarrillos o más
☐ 11 - 20 cigarrillos

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

- ☐ menos de 1 año ☐ 11 - 15 años
☐ 1 - 2 años ☐ 16 - 20 años
☐ 3 - 5 años ☐ 21 años o más
☐ 6 - 10 años

18. ¿CUÁL ERA EL COLOR NATURAL DE SU CABELLO A LA EDAD DE 20 AÑOS?

- ☐ Negro
- ☐ Rubio
- ☐ Café claro
- ☐ Café mediano u oscuro
- ☐ Rojo

19. ¿DE QUÉ COLOR SON SUS OJOS?

- ☐ Café o negros
- ☐ Azules
- ☐ Grises
- ☐ Verdes

20. ¿SI UD. ESTUVIERA EXPUESTO AL SOL POR UNA HORA SIN NINGÚN TIPO DE PROTECCIÓN, QUE EFECTO TENDRÍA EN SU PIEL?

- ☐ Quemadura severa con ampollas
- ☐ Quemadura severa sin ampollas
- ☐ Quemadura leve, luego bronceada o morena
- ☐ Ninguna quemadura sino bronceada o morena
- ☐ Ni quemadura ni bronceada

21. SI UD. TUVIERA QUE EXPONERSE AL SOL REPETIDAMENTE, SU PIEL SE PONDRÍA MORENA O BRONCEADA...

- ☐ Demasiado
- ☐ Moderadamente
- ☐ Levemente
- ☐ Nada en absoluto

22. ¿SE HA UD. QUEMADO CON EL SOL EN FORMA TAN SEVERA QUE LE HA CAUSADO AMPOLLAS?

- ☐ No (pase a la pregunta 23)
- ☐ Sí

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿A QUÉ EDAD LE OCURRIÓ POR PRIMERA VEZ?

- ☐ 0-5 años
- ☐ 6-10 años
- ☐ 11-15 años
- ☐ 16-20 años
- ☐ 21-25 años
- ☐ 26 años o más

¿CUÁNTAS VECES LE HA OCURRIDO ÉSTO?

- ☐ 0-5 veces
- ☐ 6-10 veces
- ☐ 11-15 veces
- ☐ 16-20 veces
- ☐ 21-25 veces
- ☐ 26 veces o más

23. ¿LE HA DICHO SU MÉDICO ALGUNA VEZ QUE UD. TIENE LO SIGUIENTE? (Marque todas las que apliquen)

- ☐ Alta presión arterial (de la sangre)
- ☐ Ataque al corazón o angina (dolor en el pecho por algún esfuerzo que se alivia con medicina)
- ☐ Derrame cerebral
- ☐ Diabetes (alto nivel de azúcar en la sangre)
- ☐ Tuberculosis (TB)
- ☐ Gota (alto nivel de ácido úrico)
- ☐ Pólipos en los intestinos
- ☐ Úlcera (estomacal o duodenal)
- ☐ Extracción parcial del estómago
- ☐ Piedras de los riñones
- ☐ Piedras de la vesícula
- ☐ Extracción de la vesícula
- ☐ Transfusiones de sangre
- ☐ Asma, fiebre del heno, alergias de la piel, alergias a alimentos u otras alergias
- ☐ Glaucoma
- ☐ Cirugía para el tratamiento de cataratas
- ☐ Cáncer del colon o del recto
- ☐ Cáncer del estómago
- ☐ Cáncer de la piel (Melanoma)
- ☐ Otro cáncer de la piel
- ☐ Cáncer del seno (pecho)
- ☐ Cáncer de la próstata (sólo hombres)
- ☐ Cáncer de la cervix (boca de la matriz)
- ☐ Otros cánceres de la matriz (sólo mujeres)
- ☐ Otro cáncer (escriba la clase):
- ☐ Ninguno de los anteriores

SÓLO PARA HOMBRES

- ☐ Vasectomía
- ☐ Próstata agrandecida
- ☐ Cirugía para próstata agrandecida

HÁBITOS ALIMENTICIOS

24. Las siguientes preguntas tratan de sus hábitos de alimentación DURANTE EL AÑO PASADO. Para cada grupo de alimentos llene el círculo que muestra mejor LA FRECUENCIA con que usted comió esos alimentos. También llene el círculo que mejor muestra LA CANTIDAD que comió.

La mayoría de los grupos de alimentos incluye ejemplos. Estos ejemplos son sugerencias, y es posible que usted no coma todos los alimentos que se nombran en ellos. Encontrará algunos alimentos típicos de otros países, si no los reconoce, probablemente usted no los coma.

Por favor incluya toda clase de comidas; frescas, congeladas, enlatadas y empacadas como listas para comer (*TV dinner*), entradas congeladas, verduras o platillos apartes.

Si Ud. no come los alimentos mencionados o si los come menos de una vez al mes, llene el círculo en la primera columna. ES MUY IMPORTANTE QUE NO DEJE ESPACIOS EN BLANCO. No es necesario indicar cantidad por alimento en esos casos.

Para ayudarle a apreciar el tamaño de lo que llamamos porción, se han puesto fotografías de diferentes platos con comidas. Nótese que "1 taza" es 8 onzas o 240 mililitros.

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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.

SOPAS, CALDOS Y CREMAS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Cremas o Sopas Hechas con Leche o Maizena	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (aprox. 1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Crema o Sopa de Frijol	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (aprox. 1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Caldos de Tomate o de Verduras (incluyendo los de carne, aves o pescado)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (aprox. 1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Sopa "Miso" (sopas hechas con productos de soya)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (aprox. 1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Caldos con Pasta, Arroz o Tiras de Tortilla (como sopa de pollo con arroz, sopa de tortilla)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (aprox. 1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Sopas Fuertes (como menudo, albóndigas, pozole, cocido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (aprox. 1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Sopas o Caldos con Pasta Estilo Oriental (como ramen o saimin)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (aprox. 1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Sopa "Jook" (hecha con arroz estilo oriental)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (aprox. 1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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

PASTAS Y PLATILLOS MIXTOS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Sopas (de pasta) Estilo Mexicano u Oriental (como sopa de fideo, chow mein, yakisoba)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Pastas con Salsa de Tomate (como espaguetis, lasaña, macarrones, tallarines)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Coditos con Queso y Leche (incluyendo caserola de pasta con queso, macarrón gratinado)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Ensalada de Coditos o de Papas (hechas con mayonesa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Ensaladas de Pasta o de Pasta "Somen" Oriental	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Caserolas de Pasta (con atún, pollo o pavo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Pastas en Crema (como tallarines en crema con almejas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Arroz con Pollo (incluyendo Paella)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Guisados, Estofados "Curry" o Empanadas (con carne de res, de puerco o de cordero)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o 1 empanada) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza o 2 empanadas) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Guisados, Estofados "Curry" o Empanadas (con pollo o pavo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o 1 empanada) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza o 2 empanadas) o ☐ Foto C (2 tazas o más)

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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

ENTRADAS MIXTAS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Carne de Res o de Puerco con Verduras, al Sartén (como fajitas, bistec picado, chop suey, "a la mexicana")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Pollo con Verduras al Sartén (como fajitas, pollo, "a la mexicana", chow mein)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Camarones o Pescado con Verduras, al Sartén (como camarones al mojo de ajo, pescado a la veracruzana)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Verduras al Sartén sin Carne	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Carne de Puerco con Vegetales (como carne de puerco con verdolagas o con nopales)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (2 tazas o más)
Chili (guisado de carne con frijol en salsa de tomate o de chile)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ Plato hondo pequeño (1 taza) o ☐ Plato hondo grande (2 tazas o más)
Hamburguesas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 hamburguesa regular o ☐ 1 hamburguesa de 1/4 de libra o ☐ 1 hamburguesa doble
Hamburguesas con Queso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 hamburguesa regular o ☐ 1 hamburguesa de 1/4 de libra o ☐ 1 hamburguesa doble
Albondigón, Albóndigas o Carne para Hamburguesas (no incluyendo hamburguesas fuera de casa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 albóndigas o ☐ 1 hamburguesa o una tajada o 3 albóndigas o ☐ 1 hamburguesa gruesa o 5 albóndigas
Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o menos o ☐ 2 a 3 rebanadas o ☐ 4 rebanadas o más

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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

CARNES (APARTE DE PLATILLOS MIXTOS)	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Carne de Res, de Cordero o de Ternera (incluyendo carne asada, res en chile colorado, machaca, picadillo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	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 Res	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (2 costillas) o ☐ Foto C (3 costillas o más)
"Corned Beef" (fresco o enlatado)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (1/4 de lata de 12 onzas) o ☐ Foto C 1/2 lata (de 12-oz.) o más
"Corned Beef" estilo machaca	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (1/4 de lata de 12 onzas) o ☐ Foto C 1/2 lata (de 12-oz.) o más
Chuletas de Puerco, Espaldilla de Puerco o Carnitas (incluyendo carne adobada, picadillo, carne de puerco en chile verde)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (3 onzas) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Jamón (incluyendo al horno, frito o en sandwich)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (3 onzas) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Patatas de Puerco o "Ham Hocks"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (3 onzas) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Costillas de Carne de Puerco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 3 costillas pequeñas o 1 larga o menos o ☐ 2 a 3 costillas (de 5 a 7 pulgadas) o ☐ 4 costillas largas 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)
Alas de Pollo o Pavo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 alitas de pollo o menos o ☐ 3 alitas de pollo o ☐ 1 ala de pavo o 4 alitas de pollo o más

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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

AVES Y PESCADOS (APARTE DE PLATILLOS MIXTOS)	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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 (incluyendo pollo empanizado en sandwich o en trozos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (o 1 pierna) o ☐ Foto B (o 1 pechuga, 2 muslos, 3 alas, o un sandwich) o ☐ Foto C (o 3 pechugas o 4 muslos)
Pollo Rostizado, Horneado, a la Parrilla o Estofado (incluyendo sandwich de pollo al carbón)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (o 1 pierna) o ☐ Foto B (o 1 pechuga, 2 muslos, 3 alas, o un sandwich) o ☐ Foto C (o 3 pechugas o 4 muslos)
Pavo (incluyendo pavo asado, molido, en carne fría o en sandwich)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1 onza o menos) o ☐ Foto B (3 onzas) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Camarones Fritos u Otros Mariscos (incluyendo "tempura", calamari frito)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 3 pedazos o ☐ 4 a 5 pedazos o 1/2 taza o ☐ 6 o más pedazos
Mariscos Cocidos, Enlatados o Crudos (como coctel de mariscos, abulón, ostiones o almejas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 5 a 6 camarones o 1/4 de taza o ☐ 1 cangrejo o 1/2 taza o ☐ 1 cola de langosta o 1 taza o más
Pescado Frito (incluyendo filetes o tiras empanizados y congelados en sandwich o en tacos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (aprox. 1 onza) o ☐ Foto B (3 onzas o 1 sandwich) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Pescado Horneado, a la Parrilla, Cocido o Crudo (como talapia, huachinango, bagre o ceviche)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (aprox. 1 onza) o ☐ Foto B (3 onzas o 1 sandwich) o ☐ Foto C (5 onzas o más)
Atún Enlatado (simple, en ensalada o en sandwich)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de taza o 1/2 sandwich o ☐ 1/2 taza o 1 sandwich o ☐ 1 taza o 2 sandwiches
Otros Pescados Enlatados (como sardinas, salmón)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 3 sardinas chicas o 1/4 de taza o ☐ 1/2 taza de pescado o ☐ 1 taza de pescado o más
Pescado Seco y Salado (como bacalao)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o tira o pedazo o ☐ 2 rebanadas o ☐ 4 rebanadas o más

CARNES PROCESADAS Y ANTOJITOS MEXICANOS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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 tipo Canadiense)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 tira o rebanada o pedazo o ☐ 2 rebanadas o ☐ 3 rebanadas o más
Salchichas "Hot Dogs" (de carne de res o de puerco)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 salchicha o ☐ 1 salchicha o ☐ 2 salchichas o más
Salchichas "Hot Dogs" o Carnes Frías de Pollo o de Pavo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 salchicha o 1 rebanada o ☐ 1 salchicha o 2 rebanadas o ☐ 2 salchichas o 3 rebanadas o más
"Spam", "Bologna", "Salami", "Pastrami", Jamón u Otras Carnes Frías	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada (1 onza o menos) o ☐ 2 rebanadas o ☐ 3 rebanadas o más
Embutidos o Salchichas (como chorizo de puerco o de res, queso de puerco, "pepperoni", moronga)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 bolita (1 onza o menos) o ☐ 2 a 3 bolitas o ☐ 4 bolitas o más
Tacos, Tostadas, Sopes o Ensalada de Taco (con carne de res o de puerco)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 antojito o menos o ☐ 2 antojitos o ☐ 3 antojitos o más
Tacos, Tostadas, Sopes o Ensalada de Taco (con pollo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 antojito o menos o ☐ 2 antojitos o ☐ 3 antojitos o más
Burritos de Carne o de Pollo (incluyendo carne con frijoles u otras combinaciones)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 burrito fuera de casa o ☐ 1 burrito mediano o ☐ 1 burrito grande o 2 burritos fuera de casa
Burritos de Frijoles, Tacos, Sopes o Tostadas (sin carne)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 antojito o menos o ☐ 2 antojitos o ☐ 3 antojitos o más
Enchiladas de Pollo (incluyendo chilaquiles con pollo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 enchilada o menos o ☐ 2 enchiladas o ☐ 3 enchiladas o más
Enchiladas de Res	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 enchilada o menos o ☐ 2 enchiladas o ☐ 3 enchiladas o más
Enchiladas de Queso, Quesadillas, Chilaquiles o Nachos con Queso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 enchilada o una quesadilla chica o ☐ 2 enchiladas o 1 orden de nachos o ☐ 3 enchiladas
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

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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.

ARROZ Y PAPAS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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 (preparado sin grasa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o 1 cucharón o menos o ☐ 1 plato hondo (1 taza) o ☐ 2 platos hondos (2 tazas o más)
Sushi (antojito de pescado crudo con arroz)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 pedazos o 1 cono o ☐ 3 a 4 pedazos o 1 cono largo o 1/2 taza o ☐ 5 pedazos o 1 taza o más
Arroz Integral o "Wild"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o 1 cucharón o menos o ☐ 1 taza o 2 cucharones o ☐ 2 tazas o más
Sopa de Arroz	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o ☐ 2 tazas o más
Arroz Frito (estilo oriental)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 taza o ☐ 2 tazas o más
Papas Fritas (incluyendo "French Fries", papas ralladas o a la sartén)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 orden pequeño o 1 taza o ☐ 1 orden mediano o ☐ 1 orden grande o más
Puré de Papas, Escalopas, Gratinadas o en Crema	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o 1 cucharón o menos o ☐ 1 taza o 2 cucharones o ☐ 2 tazas o más
Papas Horneadas o Cocidas (sin grasa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pequeña o la mitad de una mediana o ☐ 1 mediana (aprox. 5 pulgadas) o ☐ 1 papa grande o más
Camotes o Papas Dulces	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pequeña o la mitad de una mediana o ☐ 1 mediana (aprox. 5 pulgadas) o ☐ 1 papa grande o más
Papas Blancas, Moradas o Dulces	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pequeña o la mitad de una mediana o ☐ 1 mediana (aprox. 5 pulgadas) o ☐ 1 papa grande o más
Taro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de 1 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

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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

ENSALADAS, HUEVOS U OTROS PLATILLOS SIN CARNE	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Lechuga Verde Pálida o Ensalada Verde (como "iceberg" o cabeza de lechuga)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (1-1/2 tazas o más)
Lechuga de Color Verde Oscuro (como romana, roja, endiba o escarola)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/2 taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1 taza) o ☐ Foto C (1-1/2 tazas o más)
Tomates	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de taza o menos o ☐ 1/2 taza o ☐ 1 taza o más
Aderezos a Base de Aceite o de Mayonesa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 cucharaditas o menos o ☐ 1 cucharada o ☐ 2 cucharadas o más
Aderezos para Ensaladas Dietéticas o de Bajas Calorías	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 cucharaditas o menos o ☐ 1 cucharada o ☐ 2 cucharadas o más
Huevos Cocidos o Crudos (incluyendo ensalada de huevos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 huevo o ☐ 1 huevo o 1 sandwich o ☐ 2 huevos o más
Sustitutos de Huevos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 cucharadas o ☐ 1/4 de taza (=1 huevo) o ☐ 1/2 taza (=2 huevos) o más
"Tofu" (cuajada de soya)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	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
Albondigón, Albóndigas o Hamburguesas Vegetarianas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 albóndigas o ☐ 1 hamburguesa o una tajada o 3 albóndigas o ☐ 1 hamburguesa gruesa o 5 albóndigas o más

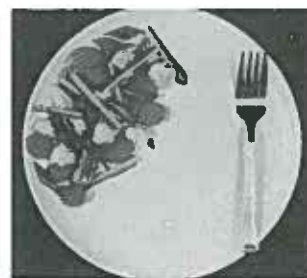
Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, llene el círculo ☐ que muestra mejor LA FRECUENCIA con que Ud. los comió durante el año pasado. También llene el círculo ☐ que mejor muestre LA CANTIDAD que comió.



A



B



C

VEGETALES CRUDOS O COCIDOS (LOS QUE NO ESTAN EN SOPAS, CALDOS NI EN PLATILLOS MIXTOS)	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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 (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Col (como cabeza de repollo, China o Napa; "brusset sprouts" o repollitos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Verduras Verdes (como espinaca, berros, verdolagas, bok choy)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 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 (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Otros Vegetales Verdes (como apio, espárrago, pimiento verde, "okra")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Coliflor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Zanahorias (crudas o cocidas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (o 4 a 5 palillos o menos) o ☐ Foto B (1/2 taza o 1 mediano) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Elotes (mazorca) o Granos de Elotes (frescos, congelados o enlatados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1/2 taza o 1 elote) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Calabaza u Otras Calabazas Amarillas o Anaranjadas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Otros Vegetales (como calabacitas, betabel, berejena)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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.

FRIJOLES SECOS (LOS QUE NO ESTAN EN SOPAS NI EN PLATILLOS MIXTOS)	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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 (como platillo aparte)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Frijoles Horneados o "Pork and Beans" (como frijoles charros, frijoles rancheros)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)
Frijoles de la olla o Habichuelas Cocidos (como pintos, habas, blancos, negros, rojos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ Foto A (1/4 de taza o menos) o ☐ Foto B (aprox. 1/2 taza) o ☐ Foto C (1 taza o más)

FRUTAS Y JUGOS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Naranjas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 naranja o menos de 1/2 taza o ☐ 1 naranja o 1 taza o ☐ 2 naranjas o más
Mandarinas o Tangerinos (fruta cítrica)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 mandarina o 1/2 taza o menos o ☐ 2 mandarinas o 1 taza o ☐ 3 mandarinas o más
Toronja o "Pomelo"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de taza o menos o ☐ 1/2 toronja o 1/2 taza o ☐ 1 taza o más
Papaya	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de papaya o menos o ☐ 1/2 papaya o ☐ 1 papaya o más
Piña (fresca o enlatada)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	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
Chabacanos (frescos, enlatados o secos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 chabacano o menos o ☐ 2 chabacanos o 1/2 taza o ☐ 3 chabacanos o más
Peras (frescas, enlatadas o secas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 pera o 1/2 taza o ☐ 1 pera o 1 taza o ☐ 2 peras o más

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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.



FRUTAS Y JUGOS (continuación)	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Manzanas y Puré de Manzana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 manzana o 1/2 taza o ☐ 1 manzana o 1 taza o ☐ 2 manzanas o más
Plátanos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 plátano o ☐ 1 plátano o ☐ 2 plátanos o más
Melón "Cantaloupe"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de melón o menos o ☐ 1/2 melón o menos o ☐ 1 melón o más
Sandía	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de una rebanada o 1/2 taza o ☐ 1/2 rebanada o 1 taza o ☐ 1 rebanada o más
Mangos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza de rebanadas o ☐ 1 mediano o "Pirie" o 1 taza o ☐ 1 grande o "Hayden" o más
Aguacates y Guacamole	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 2 rebanadas o 2 cucharadas o ☐ 1/4 de aguacate o 1/4 de taza o ☐ 1/2 aguacate o 1/2 taza o más
Otras Frutas (frescas, enlatadas o secas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos o ☐ 1 fruta o 1 taza o ☐ 2 frutas o más
Jugo de Naranja o Toronja (no incluye bebidas ni refrescos artificiales)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 vaso pequeño (1/2 taza) o ☐ 1 vaso grande (8 onzas) o ☐ 1 lata de 12 onzas o más
Jugo de Tomate o Jugo V-8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 vaso pequeño (1/2 taza) o ☐ 1 vaso grande (8 onzas) o ☐ 1 lata de 12 onzas o más
Otros Jugos de Fruta o Bebidas de Fruta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 vaso pequeño (1/2 taza) o ☐ 1 vaso grande (8 onzas) o ☐ 1 lata de 12 onzas o más

Por CADA GRUPO DE ALIMENTOS, 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.

PANES Y TORTILLAS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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 o Bimbo (incluyendo sandwich, francés, bolillo, telera, pan dulce)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o menos o ☐ 2 rebanadas o ☐ 3 rebanadas o más
Pan Integral de Trigo, o de Centeno o "Pita" Integral	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o menos o ☐ 2 rebanadas o ☐ 3 rebanadas o más
Otros Panes de Granos Mixtos (como avena, afrecho, pan con pasitas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 rebanada o menos o ☐ 2 rebanadas o ☐ 3 rebanadas o más
Panecillos, Tortillas de Harina, o "Biscuits" (incluyendo "bagels", "english muffins")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 tortilla o menos o ☐ 2 tortillas o 1 "bagel" o 1 panecillo o ☐ 3 tortillas o más
Tortillas de Maíz, Molletas de Maíz (Muffins) o Pan de Maíz (incluyendo productos hechos con masa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 tortilla o 1 pedazo de pan o 1/2 taza de relleno de pan o ☐ 2 tortillas o 1 molleta "muffin" o ☐ 3 tortillas o 2 molletas o más
Molletas de "Bran", "Blueberry" u Otras y Pan de Plátano	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 molleta regular o 1 rebanada o ☐ 1 molleta grande o 2 rebanadas o ☐ 3 molletas o rebanadas o más
"Croissants", "Donuts", Buñuelos, Pasteles para Desayuno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 selección o menos o ☐ 2 selecciones o ☐ 3 selecciones o más
Panqueques, Barquillos o Pan Francés	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 selección o menos o ☐ 2 selecciones o ☐ 3 selecciones o más
¿Le pone Ud. Margarina al Pan?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada o ☐ una capa gruesa
¿Le pone Ud. Mantequilla al Pan?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada o ☐ una capa gruesa
¿Le pone Ud. Crema de Cacahuete al Pan?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada o ☐ una capa gruesa
¿Le pone Ud. Jalea o Frutas en Conserva al Pan?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada o ☐ una capa gruesa
¿Le pone Ud. Mayonesa a sus Emparedados (sandwiches)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ una capa delgada o ☐ una capa gruesa

CEREALES, LECHE Y QUESO	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Cereales Fortificados (como "Product 19", "Total", "Most")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos ☐ ☐ 1 taza o 1 cajita individual ☐ ☐ 1-1/2 tazas o más
Cereales Altos en Fibra (como "Bran")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos ☐ ☐ 1 taza o 1 cajita individual ☐ ☐ 1-1/2 tazas o más
Otros Cereales Fríos (como maizoro, "Cheerios", "granola")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos ☐ ☐ 1 taza o 1 cajita individual ☐ ☐ 1-1/2 tazas o más
Cereales Cocidos (como avena, crema de trigo o de maizena, atole)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos ☐ ☐ 1 taza o paquete individual ☐ ☐ 1-1/2 tazas o más
Leche Entera (solo o en cereal)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos ☐ ☐ 1 taza o 1/2 pinta ☐ ☐ 2 tazas o más
Leche Baja en Grasa- 1% o 2% (solo o en cereal-incluyendo "lactaid" y leche "acidophilus")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos ☐ ☐ 1 taza o 1/2 pinta ☐ ☐ 2 tazas o más
Leche Descremada o Leche "Buttermilk" (solo o en cereal)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos ☐ ☐ 1 taza o 1/2 pinta ☐ ☐ 2 tazas o más
Yogurt (incluyendo descremado o bajo en grasa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o 1 cartón de 6 onzas ☐ ☐ 1 taza o 1 cartón de 8 onzas ☐ ☐ 2 tazas o más
Leche con Chocolate, Polvo de Chocolate u "Ovaltine" (incluyendo polvo para champurrado, pinole, chocomil)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 taza o menos ☐ ☐ 1 taza ☐ ☐ 2 tazas o más
Licuada o Batidos de Leche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 licuado o batido (8 onzas) ☐ ☐ 1 licuado o batido (12 onzas) ☐ ☐ 2 licuados o batidos
Queso "Cottage" (incluyendo queso requesón y "ricotta")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/4 de taza o menos ☐ ☐ 1/2 taza o 1 cucharón ☐ ☐ 1 taza o más
Quesos Parcialmente Descremados (como queso fresco, mozzarella y queso americano bajo en grasa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 rebanada ☐ ☐ 1 rebanada (1 onza) ☐ ☐ 2 rebanadas (2 onzas) o más
Otros Quesos (incluyendo queso americano, "cheddar", "Monterey Jack", queso crema)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 rebanada o 1 cucharada ☐ ☐ 1 rebanada (1 onza) ☐ ☐ 2 rebanadas (2 onzas) o más

POSTRES Y MERIENDAS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Helado o Nieve	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	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
Helado hecho con Leche, Yogurt Congelado o Sorbete	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	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
Galletas Dulce, Brownies de Chocolate o Dulce de Fruta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 galletas tamaño promedio o ☐ 3 a 4 galletas o 1 galleta o 1 "brownie" o barra o ☐ 2 galletas o "brownies" grandes o más
Bizcocho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pedazo pequeño o un bizcochuelo o ☐ 1 pedazo promedio (1/12 de bizcocho) o ☐ 2 pedazos o más
Pastel de Manzana u otras Frutas, Tartaletas o Empanadas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pedazo pequeño o ☐ 1 pedazo promedio (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 Natilla o Pastel de Hojaladre con Crema	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 pedazo pequeño o ☐ 1 pedazo promedio (1/8 de un pastel) o ☐ 1/6 de un pastel o más
Natillas, Budines o Flanes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 copita o 1/2 taza o ☐ 2 copitas o 1 taza o ☐ 3 copitas o 1-1/2 tazas
Dulces de Chocolate	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 3 trozos o ☐ 1 barra regular o ☐ 1 barra gigante o más
"Dim Sum" (antojitos chinos como "bao" o "manapua")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 "bao" o menos o ☐ 1 "bao" o ☐ 2 "bao" o más
Otros Antojitos al estilo "Dim Sum" (como "pork hash," "gau gee," "won ton" frito, "eggroll")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 2 pedazos o ☐ 3 a 4 pedazos o ☐ 5 pedazos o más
Galletas y "Pretzels" (como Saltinas, "graham" o "Wheat Thins")	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 4 a 5 bocadillos o una galleta grande o ☐ 6 a 10 bocadillos o 2 grandes o ☐ 3 galletas grandes o más
Cacahuates u otras Nueces	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 12 nueces o menos o ☐ 1/4 de taza o ☐ 1/2 taza o más

POSTRES Y MERIENDAS (continuación)	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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	
Totopos de Maíz, de Papas o de Otros Clases o Chicharrones	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 bolsita "snack" o 1/2 taza o ☐ 1 bolsita de 1 onza (1 taza) o ☐ 1 bolsa de "twin-pack" o más
Palomitas de Maíz	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 a 3 tazas o menos o ☐ 1 bolsa para el microoondo o ☐ 1 recipiente "de teatro" mediano o más

ALCOHOL Y OTRAS BEBIDAS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO								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 a 3 veces al día	4 o más veces al día	
Cerveza Regular o de Barril	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 lata o botella o menos o ☐ 2 latas o botellas o ☐ 3 latas o botellas o ☐ 4 latas o botellas o más
Cerveza Clara	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 lata o botella o menos o ☐ 2 latas o botellas o ☐ 3 latas o botellas o ☐ 4 latas o botellas o más
Vino Blanco o Rosado (incluyendo champaña y sake)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 copa o menos o ☐ 2 copas o ☐ 3 copas o ☐ 4 copas o más
Vino Tinto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 copa o menos o ☐ 2 copas o ☐ 3 copas o ☐ 4 copas o más
Licor (como borbón, escocés, ginebra, vodka, tequila, ron, cocteles)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1 trago o coctel o menos o ☐ 2 tragos o cocteles o ☐ 3 tragos o cocteles o ☐ 4 tragos o cocteles o más
Refrescos (como CocaCola, Pepsi, 7-Up)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 lata o vaso pequeño o ☐ 1 lata o vaso grande o ☐ 2 latas o vasos o ☐ 3 latas o vasos o más
Refrescos de Dieta (como CocaCola de Dieta, 7-Up de Dieta)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ESCOJA UNA ☐ 1/2 lata o vaso pequeño o ☐ 1 lata o vaso grande o ☐ 2 latas o vasos o ☐ 3 latas o vasos o más

OTRAS BEBIDAS	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO									¿USUALMENTE QUÉ LE AGREGÓ?
	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 a 3 veces al día	4 o más veces al día	
Café con Leche - 1 taza (incluyendo Cappuccino)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN ☐ Azúcar o miel ☐ Sustitutos de azúcar
Café - 1 taza (incluyendo café instantáneo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN ☐ Crema o "half & half" ☐ Leche ☐ Sustitutos de crema en polvo para café ☐ Azúcar o miel ☐ Sustitutos de azúcar
Café Descafeinado ("Dcaf") - 1 taza (incluyendo instantáneo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN ☐ Crema o "half & half" ☐ Leche ☐ Sustitutos de crema en polvo para café ☐ Azúcar o miel ☐ Sustitutos de azúcar
Té Negro - 1 taza (como "Liptons" o té helado)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN ☐ Crema o "half & half" ☐ Leche ☐ Sustitutos de crema en polvo para café ☐ Azúcar o miel ☐ Sustitutos de azúcar
Té Verde, de Hierbas u Otros - 1 taza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Bebidas Dietéticas Fortificadas - 1 vaso o 1 lata (como Slimfast)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

¿CON QUE FRECUENCIA HA COMIDO UD. LOS SIGUIENTES PRODUCTOS?	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO							
	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
Pepinos en Escabeche (enlados o dulces)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aceltunas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Salsa o Chiles Picantes, Encurtidos o Frescos (rojo o verde)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ajo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cebollas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verduras Saladas, Encurtidas o en Escabeche (kim chee, jalapeños, coliflor)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Algas Marinas (frescas o secas) (como ogo limu, furikake)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cremas/Salsas (hechas con las grasas y los jugos que las carnes sueltan cuando se homean)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿CON QUE FRECUENCIA SE LES AGREGAN LOS SIGUIENTES CONDIMENTOS A LOS ALIMENTOS EN LA MESA?...	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO							
	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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mostaza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ketchup (salsa de tomate de mesa)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Crema Agria	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿CON QUE FRECUENCIA COMIÓ UD. CARNE, AVES O PESCADOS PREPARADOS EN LAS SIGUIENTES MANERAS?	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
Al carbón	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Asado al horno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frito	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A la parrilla (sin carbón)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CON QUE FRECUENCIA COMIÓ UD. CARNE, AVES O PESCADOS COCINADO CON...	PROMEDIO DE USO DURANTE EL AÑO PASADO							
	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
Aceite Vegetal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Manteca, Grasa de Cerdo Salado o Grasa de Tocino	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grasa Sólida (Crisco)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Margarina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mantequilla	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aceite vegetal en aerosol, en agua, o en una sartén que no se pegue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CON RESPECTO AL AÑO PASADO:

¿CUANDO UD. COMÍA CARNE COMO SE PREPARÓ? ☐ Media cruda (rare) ☐ Termino medio ☐ Bien cocinada ☐ No como carne	¿CUANDO UD. COMÍA CARNE SE COMÍA LA GRASA? ☐ La mayoría del tiempo ☐ A veces ☐ Casi nunca o nunca ☐ No como carne	¿CUANDO UD. COMÍA POLLO SE COMÍA LA PIEL? ☐ 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 o ☐ Margarina suave en vasija o ☐ Margarina dietética o para embarrar o ☐ No uso margarina o ☐ No sé	¿QUE TIPO DE MANTEQUILLA USÓ UD.? (marque solamente una respuesta) ☐ Regular o ☐ Batida o ☐ No uso mantequilla ☐ No sé	¿QUE TIPO DE ACEITE VEGETAL USÓ UD.? (marque solamente una respuesta) ☐ Aceite de soya o de maíz ☐ Aceite de oliva ☐ Aceite de canola ☐ Cualquier otro aceite ☐ No uso aceite ☐ No sé

VITAMINAS Y MINERALES

25. ¿TOMÓ USTED VITAMINAS O VITAMINAS CON MINERALES EL AÑO PASADO (por lo menos una vez a la semana)?

- ☐ No
☐ Sí

Si la respuesta es afirmativa (sí)

¿Cuántas tabletas tomó?

- ☐ 1 a 3 tabletas por semana
☐ 4 a 6 tabletas por semana
☐ 1 al día
☐ 2 al día
☐ 3 o más al día

¿Por cuántos años las ha tomado?

- ☐ 1 año o menos
☐ 2 a 4 años
☐ 5 años o más

26. ¿TOMO ALGUNA DE ESTAS VITAMINAS O MINERALES SOLOS DURANTE EL ULTIMO AÑO (por lo menos una vez a la semana)?

Si la respuesta es afirmativa (sí)

¿Cuántas tabletas tomó?

- ☐ 1 a 3 tabletas por semana
☐ 4 a 6 tabletas por semana
☐ 1 tableta al día
☐ 2 tabletas al día
☐ 3 o más tabletas al día

¿Por cuántos años las tomó?

- ☐ 1 año o menos
☐ 2 a 4 años
☐ 5 años o más

¿Cuál fue la dosis de cada tableta?

- ☐ 5,000 UI (Unidades Internacionales) o menos
☐ 6,000 a 10,000 UI
☐ 11,000 a 24,000 UI
☐ 25,000 UI o más
☐ No sé

VITAMINA A
(Solamente)

- ☐ No
☐ Sí

VITAMINA C
(Solamente)

- ☐ No
☐ Sí

VITAMINA E
(Solamente)

- ☐ No
☐ Sí

BETA-CAROTENE
(Solamente)

- ☐ No
☐ Sí

CALCIO
(Solamente)

- ☐ No
☐ Sí

SELENIO
(Solamente)

- ☐ No
☐ Sí

HIERRO
(Solamente)

- ☐ No
☐ Sí

- ☐ 1 a 3 tabletas por semana
☐ 4 a 6 tabletas por semana
☐ 1 tableta al día
☐ 2 tabletas al día
☐ 3 o más tabletas al día

- ☐ 1 año o menos
☐ 2 a 4 años
☐ 5 años o más

- ☐ 250 mg. (miligramos) o menos
☐ 300-500 mg.
☐ 600 a 4,000 mg.
☐ 5,000 a 9,000 mg.
☐ 10,000 mg. o más
☐ No sé

- ☐ 1 a 3 tabletas por semana
☐ 4 a 6 tabletas por semana
☐ 1 tableta al día
☐ 2 tabletas al día
☐ 3 o más tabletas al día

- ☐ 1 año o menos
☐ 2 a 4 años
☐ 5 años o más

- ☐ 200 UI (Unidades Internacionales) o menos
☐ 250 a 800 UI
☐ 825 a 1,200 UI
☐ 1,250 UI o más
☐ No sé

- ☐ 1 a 3 tabletas por semana
☐ 4 a 6 tabletas por semana
☐ 1 tableta al día
☐ 2 tabletas al día
☐ 3 o más tabletas al día

- ☐ 1 año o menos
☐ 2 a 4 años
☐ 5 años o más

- ☐ 6,000 mcg. (microgramos) o menos
☐ 7,000 a 15,000 mcg.
☐ 16,000 mcg. o más
☐ No sé

- ☐ 1 a 3 tabletas por semana
☐ 4 a 6 tabletas por semana
☐ 1 tableta al día
☐ 2 tabletas al día
☐ 3 o más tabletas al día

- ☐ 1 año o menos
☐ 2 a 4 años
☐ 5 años o más

- ☐ 250 mg. (miligramos) o menos
☐ 300 to 600 mg.
☐ 625 to 1,000 mg.
☐ 1,250 mg. o más
☐ No sé

- ☐ 1 a 3 tabletas por semana
☐ 4 a 6 tabletas por semana
☐ 1 tableta al día
☐ 2 tabletas al día
☐ 3 o más tabletas al día

- ☐ 1 año o menos
☐ 2 a 4 años
☐ 5 años o más

- ☐ 75 mcg. (microgramos) o menos
☐ 100 to 150 mcg.
☐ 200 to 225 mcg.
☐ 250 mcg. o más
☐ No sé

- ☐ 1 a 3 tabletas por semana
☐ 4 a 6 tabletas por semana
☐ 1 tableta al día
☐ 2 tabletas al día
☐ 3 o más tabletas al día

- ☐ 1 año o menos
☐ 2 a 4 años
☐ 5 años o más

- ☐ 50 mg. (miligramos) o menos
☐ 51 to 150 mg.
☐ 151 mg. o mas
☐ No sé

MEDICAMENTOS

27. ¿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, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→ → →	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años
Acetaminofén (Tylenol, Anacin-3, Panadol, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años
Otras medicinas para aliviar el dolor (Motrin, Nuprin, Advil, Indocin, Naprosyn, Medipren, Ibuprofén, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años
Diuréticos para la alta presión o por otras razones (Diuril, Hydrodiuril, Dyazide, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años
Reserpina (Raudixin, Ser-Ap-Es, Hydropres, Rauwolfia, Metatensin, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años
Otras medicinas para la presión alta (Aldomet, Hygroton, Minipres, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años
Antiácidos (Tums, Rolaids, Digel, Maalox, Gelusil, Alka-Seltzer, otras)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años
Tagamet o Zantac para la úlcera péptica	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años
Pastillas o inyecciones para la alergia (Antihistamínicos)	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años
Laxantes	☐ No ☐ Sí, pero no ahora ☐ Sí, actualmente	→	☐ 1 año o menos ☐ 6 a 10 años ☐ 2 a 3 años ☐ 11 años o más ☐ 4 a 5 años

HISTORIA DE SU TRABAJO

28. ¿EN QUE CLASE DE TRABAJO HA ESTADO POR MÁS TIEMPO? (Marque uno solamente)

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Labrador o Campesino | ☐ Vendedor | ☐ Profesional/Técnico |
| ☐ Trabajador de Factoría u Operador de Maquinaria | ☐ Administrador | ☐ Sin Empleo |
| ☐ Empleado de Oficina | ☐ Artesano | ☐ Otro oficio: <i>(escribalo)</i> |
| | ☐ Dueño de Negocio Pequeño | |

29. POR FAVOR SEÑALE CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES OCUPACIONES O INDUSTRIAS EN LAS QUE HA PERMANECIDO EMPLEADO POR 10 O MÁS AÑOS. (Marque todos los que apliquen.)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Producción o proceso de metales | ☐ Distribución o refinamiento de gasolina | ☐ Carpintero o trabajador en madera |
| ☐ Minería, ladrillo, demolición de rocas o hechura de cemento. | ☐ Producción o uso de químicos | ☐ Reparación de automóviles |
| ☐ Procesamiento de algodón, lana o textiles | ☐ Fabricación de goma o llantas | ☐ Producción de pesticidas |
| ☐ Procesamiento o producción de plásticos | ☐ Astillero de barco | ☐ Uso o producción de pintura |
| | ☐ Agricultura | ☐ Ninguna de estas |

ACTIVIDAD FÍSICA

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

- ☐ 5 horas o menos ☐ 7 horas ☐ 9 horas
☐ 6 horas ☐ 8 horas ☐ 10 horas o más

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

	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 o autobus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sentado(a) en el trabajo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mirando televisión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sentado(a) en las comidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otras actividades sentadas (leyendo, jugando cartas, cosiendo, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

	NUNCA	1/2 - 1 hr.	2 - 3 hrs.	4 - 6 hrs.	7 - 10 hrs.	11 - 20 hrs.	21 - 30 hrs.	31 hrs. o más
Deportes Vigorosos (trotando, en bicicleta en colinas, jugando tenis, boleando con las manos, nadando piscinas enteras o en aeróbicos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trabajos Vigorosos (moviendo muebles pesados, cargando o descargando camiones, usando la pala o trabajo manual equivalente)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Actividades Moderadas (caminatas rápidas, golf, boliche, bicicleta en terreno parejo o jardinería)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

- ☐ NUNCA ☐ 2 veces ☐ 4 veces ☐ 6 veces
☐ 1 vez ☐ 3 veces ☐ 5 veces ☐ 7 veces o más

HOMBRES, FAVOR DE SEGUIR A LA PÁGINA 26

MUJERES, FAVOR DE SEGUIR A LA PÁGINA SIGUIENTE

34. ¿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

35. ¿CUÁNTOS AÑOS TENÍA UD. CUANDO SUS PERIODOS SE REGULARIZARON (ACERCA DE UNA VEZ POR MES)?

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

36. ¿HA ESTADO UD. ALGUNA VEZ EMBARAZADA?

- ☐ No (pase a la pregunta 37)
- ☐ Sí

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿CUÁL FUE EL RESULTADO DEL PRIMER EMBARAZO?

- ☐ Nació vivo
- ☐ Nació muerto
- ☐ Embarazo tubárico
- ☐ Aborto espontáneo
- ☐ Aborto inducido

SI UD. TUVO HIJOS, ¿CUÁNTOS AÑOS TENÍA UD. CUANDO NACIÓ SU PRIMER HIJO?

- ☐ Menos de 15 años
- ☐ 15 - 17 años
- ☐ 18 - 20 años
- ☐ 21 - 25 años
- ☐ 26 - 30 años
- ☐ 31 - 35 años
- ☐ 36 años o más

37. ¿QUÉ MÉTODO DE ANTICONCEPTIVO HA USADO UD. POR MÁS TIEMPO?

- ☐ Píldoras anticonceptivas
- ☐ Inyecciones anticonceptivas
- ☐ Condón
- ☐ Diafragma
- ☐ Espermecidas
- ☐ IUD
- ☐ Esposo está esterilizado
- ☐ Esterilización
- ☐ Retira antes de eyaculación
- ☐ Ninguno de los anteriores

38. ¿TOMÓ UD. ALGUNA VEZ PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS POR UN MES O MÁS?

- ☐ No (pase a la pregunta 39)
- ☐ Sí, y las tomo actualmente
- ☐ Sí, pero ya no las tomo

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿CUÁNTOS AÑOS TENÍA UD. CUANDO LAS EMPEZÓ A TOMAR?

- ☐ Menos de 15 años
- ☐ 15 - 17 años
- ☐ 18 - 20 años
- ☐ 21 - 25 años
- ☐ 26 - 30 años
- ☐ 31 - 35 años
- ☐ 36 años o más

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

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

39. ¿HA TENIDO UD. UNA HISTERECTOMIA? (Extracción total del útero)

- ☐ No
- ☐ Sí

40. ¿LE HAN EXTIRPADO LOS OVARIOS?

- ☐ No
☐ Sí, solamente uno
☐ Sí, ambos ovarios
☐ Sí, no sé cuantos
☐ No sé

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

- ☐ No (pase a la pregunta 42)
☐ Sí

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

- ☐ 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
☐ Cirugía
☐ Radiación
☐ Medicina

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

- ☐ No (pase a la pregunta 44)
☐ Sí, y actualmente lo tomo
☐ Sí, pero ya no lo tomo

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

- ☐ 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

SI UD. USÓ UNA PASTILLA DE ESTROGENO, ¿TOMÓ ALGUNA VEZ PREMARIN?

- ☐ No (pase a la pregunta 43)
☐ Sí

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA (SÍ), ¿CUÁL DE LAS CINCO PASTILLAS PREMARIN TOMÓ CON MÁS FRECUENCIA?

- ☐ Verde (0.3 mg)
☐ Café o roja (0.625 mg)
☐ Blanca (0.9 mg)
☐ Amarilla o anaranjada (1.25 mg)
☐ Morada (2.5 mg)

43. ¿TOMÓ UD. PROGESTERONA (COMO PROVERA) EN CONJUNTO CON ESTROGENOS PARA LA MENOPAUSIA U OTRAS RAZONES?

- ☐ No (pase a la pregunta 44)
☐ Sí, y actualmente la tomo
☐ Sí, pero ya no la tomo

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

- ☐ 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 LA HA TOMADO?

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

44. ¿HA TENIDO ALGUNA VEZ UNA DE LAS SIGUIENTES PRUEBAS? SI SU RESPUESTA ES SÍ, SEÑALE CUANDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE SE LA HICIERON.

	Le han hecho:		¿Hace cuánto le hicieron la última prueba?		
	No	Sí	Menos de 1 año	1 a 2 años	3 años o más
Mamografía (Radiografía de los senos)	☐	☐	☐	☐	☐
Prueba de Papanicolaou (PAP)	☐	☐	☐	☐	☐

45. HA TENIDO SU MADRE O SUS HERMANAS (de padre y madre) ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES FORMAS DE CÁNCER?
(Incluya alguna que haya muerto)

Si la respuesta es sí, ¿Quién? → ¿Ocurrió antes de la edad de 50 años?

CÁNCER DE LOS SENOS ☐ No (o no sé) ☐ Madre ☐ No
☐ Sí ☐ 1 hermana → ☐ Sí
☐ 2 hermanas o más ☐ No sé

CÁNCER DE LOS OVARIOS ☐ No (o no sé) ☐ Madre ☐ No
☐ Sí → ☐ 1 hermana → ☐ Sí
☐ 2 hermanas o más ☐ No sé

CÁNCER DEL COLON ☐ No (o no sé) ☐ Madre ☐ No
☐ Sí → ☐ 1 hermana → ☐ Sí
☐ 2 hermanas o más ☐ No sé

OTRA FORMA DE CÁNCER ☐ No (o no sé) ☐ Madre ☐ No
☐ Sí → ☐ 1 hermana → ☐ Sí
☐ 2 hermanas o más ☐ No sé
 (escriba la forma de cáncer)

46. HA TENIDO SU PADRE O SUS HERMANOS (de padre y madre) ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES FORMAS DE CÁNCER?
(Incluya alguno que haya muerto)

Si la respuesta es sí, ¿Quién? → ¿Ocurrió antes de la edad de 50 años?

CÁNCER DE LA PRÓSTATA ☐ No (o no sé) ☐ Padre ☐ No
☐ Sí ☐ 1 hermano → ☐ Sí
☐ 2 hermanos o más ☐ No sé

CÁNCER DEL COLON ☐ No (o no sé) ☐ Padre ☐ No
☐ Sí → ☐ 1 hermano → ☐ Sí
☐ 2 hermanos o más ☐ No sé

OTRA FORMA DE CÁNCER ☐ No (o no sé) ☐ Padre ☐ No
☐ Sí → ☐ 1 hermano → ☐ Sí
☐ 2 hermanos o más ☐ No sé
 (escriba la forma de cáncer)

47. ¿CUÁL ES LA FECHA DE SU NACIMIENTO
(Vea la página de instrucciones.)

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

48. FAVOR DE ESCRIBIR EL NUMERO DE SU SEGURO SOCIAL

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

(Este número será usado únicamente para identificarlo en este estudio.)

49. ¿PODRÍA UD. FACILITARNOS SU NÚMERO DE TELÉFONO?

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

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

POR FAVOR INDÍQUENOS EL NOMBRE DE ALGUIEN QUE NO VIVA EN SU MISMA DIRECCIÓN Y QUE PUEDA DARNOS INFORMACIÓN EN CASO DE QUE UD. SE TRASLADÉ A OTRO LUGAR.

Nombre de pariente o amigo: _____

Parentesco

Dirección: _____

Calle

Ciudad

Estado

Código Postal

Número de teléfono de pariente, amigo/amiga: ()

Código

Por favor verifique que TODAS LAS PÁGINAS hayan sido completadas. Introduzca el cuestionario en el sobre que se le ha proveído y póngalo en el buzón del correo.

NUEVAMENTE GRACIAS POR SU TIEMPO Y COOPERACIÓN!