



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Proyecto conjunto del Centro Centroamericano de Población (CCP) y el Instituto de Investigaciones en Salud (INISA)

# CRELES

Costa Rica: Estudio de Longevidad y Envejecimiento Saludable

CUESTIONARIO DE DIETA

RONDA 1.

LA INFORMACIÓN SUMINISTRADA ES COMPLETAMENTE CONFIDENCIAL Y VOLUNTARIA.

Nombre del adulto mayor:		Código del selec:	_____
Nombre del sustituto (si es aplicable):		Cantón y distrito:	_____
Segmento: _____		Vivienda:	_____
<b>Ahora vamos a hablar de algunos alimentos y vitaminas. Quiero que usted me diga si durante los últimos 12 meses los ha consumido y cuánto en promedio.</b>			
D1	Entrevistador	Giovanni	3
		Jorge	4
		Mabelyn	5
		Marcela	6
		Maritza	7
		Jenny	8
		María	9
		Julio	10
		César	11
<b>VITAMINAS</b>			
DV1	¿Utiliza usted multi-vitaminas?	Si	1
		No	2→ DVv1
		NS/NR	9→ DVv1
DV2	¿Cuántas píldoras o cucharaditas toma por semana?	2 o menos	1
		3-5	2
		6-9	3
		10 o más	4
		NS/NR	9
DV3	¿Cuál es la marca y tipo de la que más usa?	Marca: _____	
		Tipo: _____	
<b>Hablando específicamente de algunas vitaminas, por favor indíqueme cual es la dosis de consumo diaria para cada</b>			
DVv1	Vitamina A	No toma	0
		Menos de 80000 IU	1
		8000-12000 IU	2
		13000-22000 IU	3
		23000 o más IU	4
		NS/NR	9
DVv2	Vitamina C	No toma	0
		Menos de 400 mg	1
		400-700 mg	2
		750-1250 mg	3
		1300 o más mg	4
		NS/NR	9

<b>DVv3</b>	Vitamina B6	No toma	0
		Menos de 10 mg	1
		10-39 mg	2
		40-79 mg	3
		80 o más mg	4
		NS/NR	9
<b>DVv4</b>	Vitamina E	No toma	0
		Menos de 100 IU	1
		100-250 IU	2
		300-500 IU	3
		600 o más IU	4
		NS/NR	9
<b>DVv5</b>	Calcio	No toma	0
		Menos de 400 mg	1
		400-900 mg	2
		901-1300 mg	3
		1301 o más mg	4
		NS/NR	9
<b>DVv6</b>	Hierro	No toma	0
		Menos de 51 mg	1
		51-200 mg	2
		201-400 mg	3
		401 o más mg	4
		NS/NR	9
<b>DVv7</b>	Aceite de pescado	No toma	0
		Menos de 2500mg	1
		2500-4999 mg	2
		5000-9999 mg	3
		10000 o más mg	4
		NS/NR	9

**OTROS SUPLEMENTOS**

	Suplemento	Si	No	NS/NR
¿Cuáles de los siguientes suplementos ingiere?	<b>DVs1.</b> Vitaminas del complejo B	1	2	9
	<b>DVs2.</b> Aceite de hígado de bacalao	1	2	9
	<b>DVs3.</b> Ácido Fólico	1	2	9
	<b>DVs4.</b> Vitamina D	1	2	9
	<b>DVs5.</b> Sustagen / Sustamento	1	2	9

<b>D2</b>	¿Cuántas cucharaditas de azúcar al día le echa a sus bebidas o alimentos? <b>No incluir el azúcar agregada al fresco.</b>	Cucharaditas	___
-----------	---	--------------	-----

**Durante los últimos 12 meses, ¿cada cuánto tomó o comió, EN PROMEDIO, los alimentos que le voy a mencionar?**

LÁCTEOS	Otra porción (B)	% porción (A)	Nunca o	1-3 mes (C)	1 por semana (C)	2-4 por semana (C)	5-6 por semana (C)	1 al día (C)	2-3 al día (C)	4-5 al día (C)	6+ al día (C)
			< de 1 vez al mes (A)								

<b>DLa1</b>	Leche (1 vaso de 8 oz)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLa3</b>	Natilla (1 cda)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLa5</b>	Queso blanco fresco (1 tajada o 1 oz)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLa7</b>	Queso procesado blanco o amarillo sólo, con pan o tortilla o como parte de otro platillo (1 tajada)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLa9</b>	Margarina con el pan o las comidas (1 cda)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLa11</b>	Forma de margarina	Barra		1								
		Taza		2								
		Líquida		3								
		No consume		4→DLb1								
<b>DLa12</b>	Tipo de margarina	Regular		1								
		Liviana (Ligth)		2								
		Suave		3								
<b>DLa13</b>	Marca de la margarina Ej: Numar, siempre suave	Clover Brand		1								
		Sabemas		2								
		Corona		3								
		Numar		4								
		Otro		5								
	<b>FRUTAS</b>	Otra porción (B)	% porción (A)	Nunca o < de 1 vez al mes (A)	1-3 mes (C)	1 por semana (C)	2-4 por semana (C)	5-6 por semana (C)	1 al día (C)	2-3 al día (C)	4-5 al día (C)	6+ al día (C)
<b>DLb1</b>	Bananos (1)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLb3</b>	Aguacate (1/2)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLb5</b>	Mangos (1)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLb7</b>	Naranjas (1)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>VEGETALES</b>											
<b>DLb9</b>	Frijoles negros o rojos. (1/3 taza)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>HUEVOS-CARNES</b>											
<b>DLc1</b>	Huevos (1)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLc3</b>	Pollo con pellejo (4-6 oz. 1 porción)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLc5</b>	Tortas de carne (1)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLc7</b>	Carne de res como plato principal (Ejm: Bistec o mano de piedra (4-6 oz)).			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLc9</b>	Pescado (dorado, corvina, otros) (3-5 oz)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>PANES, CEREALES, HARINAS</b>	Otra porción (B)	% porción (A)	Nunca o < de 1 vez al mes (A)	1-3 mes (C)	1 por semana (C)	2-4 por semana (C)	5-6 por semana (C)	1 al día (C)	2-3 al día (C)	4-5 al día (C)	6+ al día (C)
<b>DLd1</b>	Pan blanco (Baquette o bollitos) (1 porción)			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>DLd3</b>	Papa, plátano o yuca tostada (1			1	2	3	4	5	6	7	8	9

	bolsa 1 oz.)												
<b>DLd5</b>	Arroz blanco (2/3 taza)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	<b>BEBIDAS</b>												
<b>DLe1</b>	Coca-cola o pepsi (1 vaso)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>DLe3</b>	Refrescos naturales (limonada, mora, piña, etc) (1 vaso, 8 oz)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>DLe5</b>	Cerveza (1 vaso, botella o lata)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>DLe7</b>	Ron, guaro, Whisky, Ginebra, Vodka (1 trago)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	<b>DULCES, REPOSTERÍA, VARIOS</b>												
<b>DLf1</b>	Galletas (1 paquete de 4 unid.)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>DLf3</b>	Repostería (pan dulce, pastelillos, enchiladas) (1 unidad)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>DLf5</b>	Mayonesa (1 cda)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>DLf7</b>	Aceite de oliva con pan o ensalada (1 cda)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>D3</b>	¿Qué marca y tipo de grasa usa con <b>mayor frecuencia</b> para cocinar?	Aceite		1 → Aceite									
		Manteca		2 → Manteca									
		<b>Aceite</b>				<b>Manteca</b>							
		<b>D4a. Marca</b>		<b>D5a. Tipo</b>		<b>D6a. Marca</b>			<b>D7a. Tipo</b>				
		Clover Brand	1										
		Sabemas	2	Soya	1	Clover Brand	1	Soya	1				
		Corona	3	Vegetal	2	Sabemas	2	Palma	2				
		Capullo	4	Maíz	3	Corona	3	<b>D7. Otro:</b> _____					
		Girol	5	Girasol	4	<b>D6. Otro:</b> _____							
		Mazola	6	<b>D5. Otro:</b> _____									
		Crisol	7										
		Numar	8										
		<b>D4. Otro:</b> _____											
<b>D8</b>	¿Cada cuánto come comidas fritas preparadas fuera de su casa?	< 1 vez por semana		1									
		1-3 veces por semana		2									
		4-6 veces por semana		3									
		1 vez por día		4									
		2-3 veces por día		5									
		4 veces al día		6									
		No come		7									
		<b>Hora fin</b>				_ _ : _ _							