

CUESTIONARIO

INDIVIDUAL DE APOORTE EN

MICRONUTRIENTES (CIDAM)

1. ¿Cuántas piezas de fruta consume usted al día?	Menos de 1 al día	1 a 2 al día	3 al día o más
	0	1	2
2. ¿Cuántas veces al día consume usted verdura o ensalada?	Menos de una vez al día	1 a 2 al día	3 al día o más
	0	1	2
3. ¿Cuántas veces al día consume usted algún alimento sin refinar? (pan integral, féculas, legumbres secas...)	Menos de una vez al día	1 a 2 al día	3 al día o más
	0	1	2
4. ¿Qué tipo de aceite utiliza usted con más frecuencia?	Girasol, Maíz o Cacahuete	Colza, Nuez	Oliva
	0	1	2
5. ¿Cuántas veces a la semana consume usted pescado azul o graso? (atún, salmón, arenque, rodaballo, sardinas, hígado de bacalao, caballa).	Menos de una vez/semana	1 vez/semana	2 veces/semana o más
	0	1	2
6. ¿Cuántas veces al día consume usted carne magra, ave o huevos?	Menos de 1 al día	1 a 2 veces/día	Más de 2 veces/día
	0	1	2
7. ¿Qué cantidad de productos lácteos consume usted al día?	Ninguno	1-2 productos lácteos diferentes*	> 2 productos diferentes ≥ 2 productos diferentes
	0	1	2
8. ¿Qué cantidad y de qué calidad es el agua que consume usted a lo largo del día?	Menos de 1L/día	Más de 1L/día de agua corriente	Más de 1L/día de agua mineral con o sin gas
	0	1	2

* Yogurt, queso, leche

Traslade la puntuación de cada una de las respuestas al gráfico que encontrará en el dorso de esta hoja, y una los puntos con líneas.

POLÍGONO DE EQUILIBRIO ALIMENTARIO

