

Cuestionario sobre consumo habitual de alimentos

Objetivo:

Identificar los hábitos en la ingesta y preparación, así como la cantidad de alimentos y bebidas que consume la persona mayor en un día habitual entre semana y en un día de fin de semana.

Instrucciones:

Aplique el cuestionario, profundizando para obtener la mayor información posible y anote la respuesta en el apartado correspondiente. Para estimar la cantidad en los alimentos se puede apoyar en el cuadro Tamaño de porciones de alimentos comunes en la dieta mexicana.

Nombre completo: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Quién compra los alimentos: _____ Quién prepara los alimentos: _____ Fecha: _____

	Tiempo	Lugar y acompañante	Platillos y cantidad	Bebidas y cantidad	Preparación de los alimentos
Alimentación entre semana	Desayuno Horario:				
	Almuerzo o colación Horario:				
	Comida Horario:				
	Cena Horario:				
Alimentación en fin semana	Desayuno Horario:				
	Almuerzo o colación Horario:				
	Comida Horario:				
	Cena Horario:				

Preferencia de alimentos:

Tiempo aproximado que invierte en consumir sus alimentos: _____ minutos. ¿Por qué?



Este material está registrado bajo licencia *Creative Commons International*, con permiso para reproducirlo, publicarlo, descargarlo y/o distribuirlo en su totalidad únicamente con fines educativos y/o asistenciales sin ánimo de lucro, siempre que se cite como fuente al Instituto Nacional de Geriátría.

