



AUTORES:

Margarida Castell Escuer, Francisco J Pérez Cano, Sandra Saldaña, Manel Rabanal Tornero. Grup de recerca “Autoimmunitat i Tolerància”, Departament de Fisiologia Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona; Institut de Recerca en Nutrició i Seguretat Alimentària, Universitat de Barcelona (INSA-UB), Barcelona.

Filipa Vicente, Paula Pereira. Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Egas Moniz Cooperativa de Ensino Superior, Monte da Caparica, Portugal.

Contacto: margaridacastell@ub.edu o franciscoperez@ub.edu

DATOS SOCIOECONÓMICOS

Objetivo: Es necesario conocer ciertos datos sociodemográficos que permitan una mejor interpretación de la información posterior.

1. Datos personales del encuestado (rellenar casillas)

Nombre	
Apellidos	
Sexo	
Año de nacimiento	
Lugar de nacimiento	
Dirección actual	
Teléfono	
E-mail	

2. Estado civil/legal (marcar con una cruz):

Soltero/a	
Casado/a o vivo en pareja	
Separado/a o Divorciado/a	
Viudo/a	

3. ¿Con quién convive actualmente? (si la residencia es diferente durante la semana y el fin de semana especificar la situación durante la semana)

Solo/a	
Padres y hermanos	
Padres	
Padre o madre	
Hermanos	
Pareja / cónyuge	
Pareja e hijos	



Hijos	
Compañeros de piso	
Residencia o similar	
Otros (especificar)	

4. ¿Cuántas personas conviven en su casa?

Solo/a	
2	
3	
4	
>4	

5. ¿Qué tipos de estudios está cursando?

Primaria	
Secundaria	
Formación profesional I o ciclos formativos de grado medio	
Formación profesional II o ciclos formativos de grado superior	
Bachillerato o similar	
Estudios universitarios de primer ciclo: diplomatura	
Estudios universitarios de segundo ciclo: grado o licenciatura	
Estudios universitarios de tercer ciclo: postgrado, máster, doctorado o similar.	
Otros (especificar)	

6. ¿Además de estudiar, también trabaja?

SI	
NO	

7. Si también trabaja, ¿cuántas horas de promedio a la semana?

< 2 h	
2-5 h	
5-10 h	
10-15 h	
>15h	

8. Si también trabaja, ¿Qué horario realiza?

Jornada partida	
Jornada continua, principalmente mañanas	
Jornada continua, principalmente tardes	
Jornada continua, principalmente noches	
Turnos	
Jornada irregular o variable según los días	



Otros (especificar)

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

A continuación indique con una **X** si acostumbra a tomar los alimentos del siguiente listado y la frecuencia con la cual los acostumbra a tomar

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
	Nunca	1-6 veces al año	7-11 veces al año	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2 veces al día	3 o más veces al día
Cereales (tipo almuerzo o en barras)												
1. Cereales con chocolate												
2. Cereales sin chocolate												
Müesli												
3. Müesli con chocolate												
4. Müesli sin chocolate												
Frutas (naturales)												
5. Manzana												
6. Pera												
7. Naranja												
8. Mandarina												
9. Limón												
10. Plátano												
11. Melocotón												
12. Piña												
13. Fresa o fresón												
14. Frutas rojas (moras, ...)												
15. Melón												
16. Sandía												
17. Otras frutas												
Otros preparados de fruta												
18. Zumo de frutas												
19. Mermelada												
20. Fruta en conserva												



		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
		Nunca	1-6 veces al año	7-11 veces al año	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2 veces al día	3 o más veces al día
Verduras y hortalizas													
21. Verduras cocidas (espinacas, judías,...)													
22. Tomate													
23. Tomate frito													
24. Pan con tomate													
25. Cebolla													
26. Pimiento													
27. Zanahorias													
28. Otras hortalizas													
Productos lácteos y similares													
Leche entera	29. con café												
	30. con café descafeinado												
	31. con cacao												
	32. sola												
Leche semidesnatada	33. con café												
	34. con café descafeinado												
	35. con cacao												
	36. sola												
Leche desnatada	37. con café												
	38. con café descafeinado												
	39. con cacao												
	40. sola												
Batido de soja	41. con chocolate												
	42. sin chocolate												
Flan	43. de chocolate												
	44. sin chocolate												
Natillas	45. de chocolate												
	46. sin chocolate												
Yogur	47. de chocolate												
	48. con fruta												
	49. natural o de sabores												
Helado	50. de chocolate												



		51. con trozos de chocolate												
		52. sin chocolate												
			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
			Nunca	1-6 veces al año	7-11 veces al año	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2 veces al día	3 o más veces al día
Repostería y pastelería														
Repostería (croissant, donuts, palmeras, bollicao...)	53. sin chocolate													
	54. cubierta con chocolate													
	55. rellena de chocolate													
Galletas	56. sin chocolate													
	57. rellenas de chocolate (Príncipe..)													
	58. recubiertas de chocolate (Kit kat, Huesitos, Filipinos, Petit ecolier, Pims)													
	59. con chocolate (Oreo)													
	60. con trocitos de chocolate (Chips Ahoy,...)													
Pastel (una ración)	61. de chocolate													
	62. con partes de chocolate													
	63. sin chocolate													
Polvorones / mantecados	64. de chocolate													
	65. sin chocolate													
Turrón	66. de chocolate													
	67. sin chocolate													
68. Bombones														
Chocolate (considera el tiempo en que consumes una tableta entera)														
69. Chocolate blanco														
70. Chocolate con leche														
71. Chocolate negro (<60% cacao)														
72. Chocolate negro (60-70% cacao)														
73. Chocolate negro (70-85% cacao)														
74. Chocolate negro (> 85% cacao)														
Chocolate en vaso o taza (1 ración)														
75. Batido de chocolate (Cacaolat, o similar...)														
76. Chocolate soluble en agua														
77. Chocolate caliente a la taza (Paladin, Ram, Valor, Torres,,,...)														



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
	Nunca	1-6 veces al año	7-11 veces al año	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1 vez al día	2 veces al día	3 o más veces al día
Crema de chocolate y otros												
78. Crema de cacao (Nocilla, Nutela,...)												
79. Café solo												
80. Café descafeinado solo												
81. Té solo												
82. Té con leche												
83. Otras infusiones												
Bebidas alcohólicas												
84. Vino tinto												
85. Vino blanco												
86. Vino rosado												
87. Cerveza												
88. Cava o similares												
89. Carajillos, vermut, chupitos y licores afrutados												
90. Whisky, coñac, ginebra, vodka, ron, aguardientes, combinados y similares												