NJ EFNEP ☐ **Entry** ☐ **Exit**

Recuento de alimentos consumidos en las últimas 24 horas

Nombre: _____ **Fecha:** _____

¿Usted toma suplementos vitamínicos? Sí ____ No ____

Si dijo "sí", escriba cuáles y con qué frecuencia: _____
_____

¿Cuánto gastó en comida el mes pasado? _____

Nivel de Actividad Diaria: Menos de 30 minutos ___ 30 a 60 minutos ___ Más de 60 minutos ___

Proporcione todos los detalles que pueda sobre alimentos o bebidas y cómo fueron elaborados. Por ejemplo, cuál fue la cantidad de grasa en el alimento o la bebidas consumida (leche entera, 2% o sin grasa, regular o con sabor; aderezo para ensalada regular o bajo en grasa; se añadió grasa durante la preparación?). ¿Las sodas o gaseosas tienen azúcar o son de dieta? ¿Qué tipo de pan consumió: blanco, de centeno, de trigo entero, etc.? ¿La comida fue preparada con ingredientes frescos o procesados? ¿Fue frita, horneada, asada, hervida, hecha al vapor o empanizada? ¿Consumió la comida con o sin piel y huesos, con o sin cáscara? ¿Las frutas o verduras estaban crudas, enlatadas o congeladas? Si estaban enlatadas, ¿tenían jarabe, agua o jugo? ¿Las verduras enlatadas eran regulares o bajas en sodio? Escriba las marcas de los alimentos procesados y los nombres de los restaurantes de comida rápida o cualquier otro restaurante si la comida que consumió era de esos restaurantes.

Tipo de alimento (comidas o refrigerios)

1= Mañana
2= Media mañana
3= Mediodía
4= Media tarde
5= Tarde
6= Noche

Abreviaciones de Porciones

Cucharada = Cda
Taza = T
Cucharadita = cdta
Libra = lb
Onza = oz
Rebanada = reb

¿Qué comió y bebió ayer?

Liste todos los alimentos y bebidas. Describa en detalle. Escriba un alimento por línea.	**Cantidad**	**Tipo de alimento**

Tipo de alimento (comidas o refrigerios)

1= Mañana
2= Media mañana
3= Mediodía
4= Media tarde
5= Tarde
6= Noche

Abreviaciones de Porciones

Cucharada = Cda
Taza = T
Cucharadita = cdta
Libra = lb
Onza = oz
Rebanada = reb

Liste todos los alimentos y bebidas. Describa en detalle. Escriba un alimento por línea.	**Cantidad**	**Tipo de alimento**