

# Cuestionario de riesgo de deficiencia nutricional

Muchos estadounidenses no obtienen suficiente cantidad de potasio, calcio, y vitamina D de los alimentos que comen. Además, es posible que determinados grupos de personas no obtengan toda la cantidad de hierro, folato, o vitamina B-12 que necesitan. A fin de ayudar a determinar si usted está obteniendo suficiente cantidad de estos nutrientes de su dieta, responda las preguntas que aparecen a continuación. Luego, analice sus respuestas con su médico de familia.



Su nombre: \_\_\_\_\_

Nombre de su médico: \_\_\_\_\_

## Edad y estilo de vida

1. ¿Es usted mujer, y tiene entre 14 y 50 años?  Sí  No
2. ¿Tiene 50 años o más?  Sí  No
3. ¿Está embarazada o intentando quedar embarazada?  Sí  No
4. ¿Es vegetariano o vegano?  Sí  No
5. ¿Toma suplementos nutricionales?  Sí  No

En caso afirmativo, ¿de qué tipo? \_\_\_\_\_

6. Cuando el tiempo está lindo, ¿con qué frecuencia pasa, al menos, 10 minutos al día al sol pleno sin protector solar?  
 Todos los días  3-5 veces a la semana  1-3 veces a la semana  No en forma regular  Nunca\*

## Nutrición general

1. ¿Con qué frecuencia compra alimentos de las góndolas más alejadas de la tienda de comestibles? (es decir, frutas y verduras frescas o congeladas, carne o pescados y mariscos frescos, lácteos, granos, y frutos secos de las cestas de productos a granel).  
 Todo el tiempo  A menudo  A veces  Nunca
2. ¿Con qué frecuencia compra alimentos de las góndolas centrales de la tienda de comestibles? (es decir, alimentos que vienen en latas, bolsas o cajas, como galletas saladas, sopas enlatadas, cereales, y cenas congeladas).  
 Nunca  A veces  A menudo  Todo el tiempo
3. ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa, en restaurantes o restaurantes de comida rápida?  
 Nunca  A veces  A menudo  Todo el tiempo
4. ¿Qué consume cuando come un refrigerio? \_\_\_\_\_

\*Todo el tiempo = 7 días a la semana  
A menudo = 3 a 4 días a la semana  
Algunas veces = 1 a 2 días a la semana  
Nunca = Nunca

## Frutas y verduras

1. ¿Con qué frecuencia come verduras verdes frescas o congeladas, como col rizada, hojas de berza, acelga o espinaca?  
 Todo el tiempo  A menudo  A veces  Nunca
2. ¿Con qué frecuencia come frutas y verduras frescas o congeladas de, al menos, 3 grupos de colores diferentes (es decir, bayas rojas, berenjenas púrpuras, batatas naranjas, y brócoli verde) en un solo día?  
 Todo el tiempo  A menudo  A veces  Nunca
3. ¿Cuáles son sus frutas y verduras favoritas? \_\_\_\_\_

## Lácteos, pescados y mariscos, y carne

1. ¿Con qué frecuencia come productos lácteos bajos en grasas, como yogur o queso, o productos a base de soya, o de leche de arroz?  
 Todo el tiempo  A menudo  A veces  Nunca
2. ¿Con qué frecuencia come pescado, como sardinas, salmón, trucha, y tilapia?  
 Todo el tiempo  A menudo  A veces  Nunca
3. ¿Con qué frecuencia come carne roja, como carne de res, carne de ovino, cordero, cabrito, y carnes de caza (p. ej., conejo, venado, búfalo)?  
 Nunca  A veces  A menudo  Todo el tiempo
4. ¿Con qué frecuencia come otros tipos de carne, como pollo, pavo, cerdo, y aves de caza (p. ej., faisán, codorniz)?  
 Todo el tiempo  A menudo  A veces  Nunca
5. ¿Con qué frecuencia come carnes procesadas, como tocino, salchichas, perros calientes, y salchichas ahumadas?  
 Nunca  A veces  A menudo  Todo el tiempo
6. ¿Con qué frecuencia come carnes fritas, enlatadas, o ahumadas?  
 Nunca  A veces  A menudo  Todo el tiempo

This content was developed with support from Nature Made®.