

Índice de Alimentación Saludable

Nombre del Beneficiario	
Municipio	
Programa	
Subprograma	

		VARIABLES	INSTRUCCIONES Señala la respuesta según sea el tiempo que consume estos alimentos.				
Diario	Cereales y Derivados Avena, pastas, tortilla, bolillo, etc.	¿Con que frecuencia consume?	Diario	3 o más a la semana, pero no a diario	1 o 2 veces por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
	Verduras y Hortalizas Jícama, pepino, zanahoria, brócoli, chayote, lechuga, calabaza etc.	¿Con que frecuencia consume?	Diario	3 o más a la semana, pero no a diario	1 o 2 veces por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
	Frutas Manzana, naranja, guayaba, fresa, plátano, mango, mandarina, papaya, uvas etc.	¿Con que frecuencia consume?	Diario	3 o más a la semana, pero no a diario	1 o 2 veces por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
	Leche y Derivados Leche, queso, panela, crema, yogurt etc.	¿Con que frecuencia consume?	Diario	3 o más a la semana, pero no a diario	1 o 2 veces por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
Semanal	Carnes Carne de res, carne de puerco, pollo, pescado	¿Con que frecuencia consume?	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana, pero no a diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
	Legumbres Frijol, habas, lentejas, garbanzo etc.	¿Con que frecuencia consume?	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana, pero no a diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca

Índice de Alimentación Saludable

Eventual	Variables	Instrucciones					
		Señala la respuesta según sea el tiempo que consume estos alimentos.					
	Embutidos y Fiambres	¿Con que frecuencia consume?	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana, pero no diario	Consumo diario
	Salchicha, jamón, chorizo etc.						
Dulces	¿Con que frecuencia consume?	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana, pero no diario	Consumo diario	
Chocolates, paletas de caramelo etc.							
Refresco con Azúcar	¿Con que frecuencia consume?	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana, pero no diario	Consumo diario	

Firma del Beneficiario

Nombre y Firma de Quien Elaboró

