





UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  
SEDE BOGOTÁ  
FACULTAD DE MEDICINA  
MAESTRÍA EN GENÉTICA HUMANA

ÍTEM	CONSUMO		FRECUENCIA DE CONSUMO								
	SI	NO	Casi Nunca	1-3 v/mes	1 v/sem	2-4 v/sem	5-6 v/sem	1 v/día	2-3 v/día	4-6 v/día	Más 6 v/día
<b>HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES</b>											
Repollo o lechuga	<input type="checkbox"/>										
Pepino común o cohombro	<input type="checkbox"/>										
Habichuelas	<input type="checkbox"/>										
Tomate	<input type="checkbox"/>										
Remolacha	<input type="checkbox"/>										
Champiñones u otros hongos	<input type="checkbox"/>										
Otras (berenjena, alcachofa, rábano, cubios, berros, raíces chinas, etc)	<input type="checkbox"/>										
<b>FRUTAS ENTERAS</b>											
Pera o manzana	<input type="checkbox"/>										
Mango	<input type="checkbox"/>										
Granadilla	<input type="checkbox"/>										
Papaya o papayuela	<input type="checkbox"/>										
Melón o sandía (patilla)	<input type="checkbox"/>										
Durazno o ciruela	<input type="checkbox"/>										
Uvas	<input type="checkbox"/>										
Fresas	<input type="checkbox"/>										
Banano	<input type="checkbox"/>										
Mandarina o naranja	<input type="checkbox"/>										
Piña	<input type="checkbox"/>										
Uchuva	<input type="checkbox"/>										
Otras (zapote, mamey, pitahaya, kiwi, níspero, chontaduro, chirimoya, mamoncillo, etc)	<input type="checkbox"/>										
<b>CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS</b>											
Carne de res o cerdo											
Cocida	<input type="checkbox"/>										
Asada	<input type="checkbox"/>										
Frita	<input type="checkbox"/>										
Hueso carnudo, costilla de res o cerdo, lengua de res, pezuña de cerdo, pata de res, morcilla, etc	<input type="checkbox"/>										
Pollo o gallina											
Cocido	<input type="checkbox"/>										
Asado o rostizado	<input type="checkbox"/>										
Frito	<input type="checkbox"/>										
Huevos (de codorniz o gallina)	<input type="checkbox"/>										
Cocido	<input type="checkbox"/>										
Frito	<input type="checkbox"/>										
Vísceras (bazo o pajarilla, callos o menudo de res, chunchullo de res, hígado, menudencias de pollo, riñones, sesos de res, etc)	<input type="checkbox"/>										
Pescados (bagre, mojarra, róbalo, trucha, salmón, etc)											
Cocido	<input type="checkbox"/>										
Asado	<input type="checkbox"/>										
Frito	<input type="checkbox"/>										
Mariscos (camarones, calamar, cangrejo, pulpo, etc)	<input type="checkbox"/>										
Leguminosas secas (arveja, frijól, garbanzo, soya, habas, lentejas, etc)	<input type="checkbox"/>										
<b>LÁCTEOS Y DERIVADOS</b>											
Leche de vaca (semidescremada, descremada o deslactosada)											
Kumis o yogurt	<input type="checkbox"/>										
Cuajada, queso campesino, queso doble crema, queso pera, queso costeño, que paipa, quesadillo, etc	<input type="checkbox"/>										



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  
SEDE BOGOTÁ  
FACULTAD DE MEDICINA  
MAESTRÍA EN GENÉTICA HUMANA

ÍTEM	CONSUMO		FRECUENCIA DE CONSUMO								
	SI	NO	Casi Nunca	1-3 v/mes	1 v/sem	2-4 v/sem	5-6 v/sem	1 v/día	2-3 v/día	4-6 v/día	Más 6 v/día
<b>GRASAS</b>											
Aceíte de oliva, girasol, maíz, soya, etc (usado como adición)	<input type="checkbox"/>										
Margarina o mantequilla (usado como adición o untadura)	<input type="checkbox"/>										
Aguacate, aceitunas, coco, maní, nueces o similares	<input type="checkbox"/>										
Crema de leche o mayonesa (usado como adición)	<input type="checkbox"/>										
<b>AZÚCARES Y DULCES</b>											
Arequipe o leche condensada	<input type="checkbox"/>										
Bocadillo	<input type="checkbox"/>										
Gelatina	<input type="checkbox"/>										
Helados	<input type="checkbox"/>										
Mermelada	<input type="checkbox"/>										
Miel de abejas	<input type="checkbox"/>										
Chocolatina o panelitas de leche	<input type="checkbox"/>										
Compotas o postres dulces	<input type="checkbox"/>										
Caramelos o dulces comunes (blandos o duros)	<input type="checkbox"/>										
<b>BEBIDAS</b>											
Agua (normal, con gas o saborizada)	<input type="checkbox"/>										
Café, té u otras hierbas (solas o en preparaciones)	<input type="checkbox"/>										
Endulzado con azúcar o panela	<input type="checkbox"/>										
Endulzado con productos artificiales (Splenda, Stevia, Equal, etc)	<input type="checkbox"/>										
Sin dulce	<input type="checkbox"/>										
Jugos de fruta natural (incluida la limonada)	<input type="checkbox"/>										
Endulzado con azúcar o panela	<input type="checkbox"/>										
Endulzado con productos artificiales (Splenda, Stevia, Equal, etc)	<input type="checkbox"/>										
Sin dulce	<input type="checkbox"/>										
Aguapanela	<input type="checkbox"/>										
Chocolate o milo	<input type="checkbox"/>										
Bebidas a base de soya (Soy Plus, Soy Fruit, Deli Soy, Ades, Silk, etc)	<input type="checkbox"/>										
Gaseosas o refrescos (Coca-cola, Colombiana, Pepsi, Fanta, etc)	<input type="checkbox"/>										
Té o jugos artificiales (Mr. Tea, Sun Tea, Tampico, Fruto, etc)	<input type="checkbox"/>										
Bebidas energizantes (Redbull, Vive 100, Burn, Monster, Rockst, Peak, etc)	<input type="checkbox"/>										
Bebidas hidratantes (Gatorade, Powerade, Squash, etc)	<input type="checkbox"/>										
Bebidas alcohólicas	<input type="checkbox"/>										
<b>EMBUTIDOS Y PRODUCTOS ENLATADOS</b>											
Jamón, mortadela, salchicha, salchichón, chorizo, etc	<input type="checkbox"/>										
Atún o sardinas	<input type="checkbox"/>										
Frutas o verduras (Duraznos, pepinillos, etc)	<input type="checkbox"/>										
<b>COMIDAS RÁPIDAS Y ALIMENTOS DE PAQUETE</b>											
Perro caliente, hamburguesa o pizza	<input type="checkbox"/>										
Papas, platanitos, chitos, trocopollos, nachos, etc	<input type="checkbox"/>										
<b>PRODUCTOS NUTRICIONALES COMERCIALES</b>											
Ensure, Herbalite, Amway, Tarrito Rojo, Z-Bec, Omega 3, etc	<input type="checkbox"/>										
<b>SAL</b>											
¿Usa salero para condimentar las comidas?	<input type="checkbox"/>										

