

Anexo I. Diseño del CFA-UP.

ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO				PORCIÓN
Página (código)	GRUPOS DE ALIMENTOS	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	
	LÁCTEOS					
	Quesos					
31 (058)	De pasta dura (ej. Sardo, Romano, Provolone, Reggianito, Parmesano)					
30 (056)	De pasta semidura/azul (ej. Holanda, Gouda, Fontina, Pategras, Dambo)					
31 (059)	En fetas comercial					
30 (057)	De pasta blanda cremoso clásico					
30 (057)	De pasta blanda cremoso light					
72 (119)	Untable clásico					
72 (119)	Untable light					
30 (057)	Ricotta clásica					
30 (057)	Ricotta magra					
31 (060)	Rallado comercial					
	CEREALES DE DESAYUNO Y GALLETITAS					
	Cereales de desayuno					
10 (012)	Copos de maíz con azúcar					
10 (012)	Copos de maíz sin azúcar					
10 (012)	Granola					

Guía visual de porciones y pesos de alimentos

Tabla de pesos y porciones de alimentos fotografiados

Nº Foto	Alimento / Preparación	A menos que B	B	C entre B y D	D	E entre D y F	F	G más que F
57	Queso cremoso	25	45	60	75	100		
58	Queso gruyere	25	45	70	100	125		
59	Queso en feta	8	10	15	20	25		
60	Queso rallado	10	20	25	30	40		
63	Huevo revuelto	40	70	103	135	175		
64	Revuelto tipo gramajo	60	115	160	202	260		
65	Banana	100	120	140	160	190	220	235
66	Pomelo	200	230	285	340	382	425	430
67	Manzana	60	90	120	150	185	220	250
68	Anana	60	75	95	115	140	170	200
69	Sandía	150	178	247	315	465		

Línea roja: número de página en la Guía visual de porciones y pesos de alimentos; línea verde: código numérico asociado al alimento; línea amarilla: gramaje del alimento según el tamaño de porción.

Anexo II. CFA-UP.

						
Universidad Nacional de La Plata Facultad de Ciencias Médicas Instituto de Investigaciones Bioquímicas de La Plata “CFA-UP”						
Encuestador: Fecha: ID participante: DNI:		Dieta habitual: -Omnívora -Ovo-lacto vegetariana -Lacto-vegetariana -Ovo-vegetariana -Vegana				
ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO				PORCIÓN
Página (código)	GRUPOS DE ALIMENTOS	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	
	LÁCTEOS					
	<i>Leche y Yogur</i>					
72 (119)	Leche en polvo entera					
72 (119)	Leche en polvo descremada					
71 (118)	Leche fluida entera					
71 (118)	Leche fluida parcialmente descremada					
71 (118)	Leche chocolatada					
71 (118)	Yogur bebible entero					
71 (118)	Yogur bebible descremado					
29 (055)	Yogur firme entero					
29 (055)	Yogur firme descremado					
29 (055)	Yogur entero con cereales					
29 (055)	Yogur descremado con cereales					
Página (código)	Quesos	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
31 (058)	De pasta dura (ej. Sardo, Romano, Provolone, Reggiano, Parmesano)					
30 (056)	De pasta semidura/azul (ej. Holanda, Gouda, Fontina, Pategras, Dambo)					
31 (059)	En fetas comercial					
30 (057)	De pasta blanda cremoso clásico					
30 (057)	De pasta blanda cremoso light					
72 (119)	Untable clásico					
72 (119)	Untable light					
30 (057)	Ricotta clásica					
30 (057)	Ricotta magra					
31 (060)	Rallado comercial					
CEREALES DE DESAYUNO Y GALLETITAS		NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
Página (código)	Cereales de desayuno					
10 (012)	Copos de maíz con azúcar					
10 (012)	Copos de maíz sin azúcar					
10 (012)	Granola					
Página (código)	Barras de cereal	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
67 (116)	Barras de cereal clásicas					_ unidades

67 (116)	Barras de cereal light					_ unidades
Página (código)	Galletitas saladas	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
10 (010)	Galletas de arroz					
10 (010)	Grisines					
10 (010)	Biscochos tipo 9 de Oro, Don Satur					
10 (010)	De agua clásicas					
10 (010)	De agua con salvado o semillas					
10 (010)	De agua light					
10 (010)	Talitas-Fajitas					
59 (108)	Galletitas saladas tipo snack					
Página (código)	Galletitas dulces	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
10 (009)	Simples					
10 (009)	Rellenas-Surtidas					
10 (009)	De avena con frutas secas o semillas					
10 (009)	Vainillas					
10 (009)	Palmeritas-De hojaldre					
10 (009)	Obleas					
10 (009)	Biscochos dulces					
10 (009)	De arroz dulces					
PRODUCTOS DE PANADERIA						
Página (código)	Pan y tostadas	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
11 (017)	Pan artesanal clásico					
11 (016)	Artesanal con semillas					
11 (016)	Pan lactal clásico					
11 (016)	Pan lactal light					
11 (016)	Tostadas clásicas					
11 (016)	Tostadas light					
Página (código)	Productos de panadería y pastelería	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
09 (003)	Budín clásico, con frutas o con chocolate					
	Tortas fritas					_ unidades
09 (001)	Biscochitos-Cremona-Cuernitos-Libritos					
09 (006)	Facturas simples					
09 (005)	Facturas rellenas					
09 (005)	Pasteles					
09 (002)	Biscochuelo					
09 (005)	Churros					
09 (007)	Chipá					
11 (013)	Rapiditas					
	Palmeritas					_ unidades
Página (código)	PLATOS POPULARES	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
	Hamburguesa con pan					_ unidades
52 (098)	Papas fritas- caritas-noisette					
	Pancho					_ unidades
	Rebozados de pollo comerciales					_ unidades
	Rebozados de merluza comerciales					_ unidades
12 (019)	Pizza					
13 (023)	Tarta de verduras con 1 tapa					
13 (022)	Tarta de verduras con 2 tapas					

13 (023)	Tarta de jamón y queso con 1 tapa					
13 (022)	Tarta de jamón y queso con 2 tapas					
13 (023)	Tarta de pollo/atún con 1 tapa					
13 (024)	Tarta de pollo/atún con 2 tapas					
21 (038)	Milanesa de carne o pollo frita					
21 (038)	Milanesa de carne o pollo al horno					
24 (048)	Milanesa de merluza					
21 (039)	Pastel de papas					
09 (008)	Empanadas de carne fritas					
09 (008)	Empanadas de carne al horno					
09 (008)	Empanadas de jamón y queso al horno					
09 (008)	Empanadas de verduras al horno					
CARNES Y HUEVOS						
Página (código)	Huevos	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
35 (061)	De gallina entero crudo-hervido- poché					_ unidades
35 (062)	De gallina entero frito					_ unidades
	Clara sola					_ unidades
	Yema sola					_ unidades
Página (código)	Carnes frescas y vísceras	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
20 (034)	Vacuna magra (ej. bola de lomo, colita de cuadril, cuadril, nalga, tapa de nalga, paleta, cuadrada, peceto, tortuguita y vacío)					
20 (036)	Vacuna cortes grasos (ej. aguja, bife ancho y angosto, cogote, asado, costillar, entraña, osobuco, matambre, palomita)					
19 (031)	Carne picada común					
19 (031)	Carne picada especial					
25 (054)	Pollo con piel					
25 (054)	Pollo sin piel					
23 (047)	Cerdo					
23 (047)	Cordero					
24 (048)	Pescados y mariscos					
20 (034)	Hígado					
25 (054)	Mondongo-Chinchulines-Riñón					
25 (054)	Sesos					
25 (054)	Lengua-Molleja					
Página (código)	CARNES PROCESADAS	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
	Salchichas					_ unidades
60 (109)	Salame-salamín-chorizo seco-longaniza					½ 1 1½
60 (109)	Mortadela					½ 1 1½
72 (119)	Paté-Leberwust					
60 (109)	Jamón cocido-paleta					½ 1 1½
60 (109)	Jamón crudo-bondiola-panceta					½ 1 1½
22 (044)	Morcilla					
22 (043)	Chorizo fresco					
72 (119)	Caballa al natural					
72 (119)	Atún al natural					
72 (119)	Caballa en aceite					
72 (119)	Atún en aceite					
22 (042)	Hamburguesas comerciales					
CEREALES Y LEGUMBRES						
Página (código)	Arroz y legumbres	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
14 (025)	Arroz blanco o integral					

14 (025)	Legumbres cocidas (ej. lentejas, porotos, garbanzos)					
Página (código)	Pastas	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
14 (026)	Fideos					
14 (026)	Ñoquis					
12 (021)	Capelettis-Ravioles-Canelones					
Página (código)	Salvado y harinas	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
72 (119)	Salvado de trigo					
72 (119)	Salvado de avena/Avena arrollada/Amaranto					
15 (028)	Polenta-Vitina					
71 (118)	Harina blanca o integral-otras harinas					
Página (código)	VEGETALES	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
	Hortalizas A (ej. acelga, ají, apio, berenjena, brócoli, coliflor, espinaca, espárrago, lechuga, pepino, rabanito, repollo, repollitos de Bruselas, tomate, zapallitos)					¼ plato ½ plato 1 plato
	Hortalizas B (ej. alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo)					¼ plato ½ plato 1 plato
52 (099)	Hortalizas C (ej. papa, choclo, batata)					
CALDOS, SOPAS, SALSAS Y ADEREZOS						
Página (código)	Caldos y saborizantes	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
	Caldos clásicos					_ unidades
	Caldos light					_ unidades
	Saborizantes en cubos					_ unidades
72 (119)	Saborizantes en sobres					
Página (código)	Sopas y salsas	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
71 (118)	Sopa instantánea clásica					
71 (118)	Sopa instantánea light					
71 (118)	Sopa casera					
71 (118)	Salsa de tomate comercial					
71 (118)	Puré de tomate o en trozos					
Página (código)	Aderezos	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
72 (119)	Mayonesa clásica					
72 (119)	Mayonesa light					
72 (119)	Salsa golf					
72 (119)	Kétchup					
72 (119)	Otros aderezos industriales					
ACEITES Y GRASAS						
Página (código)	Aceites sin someter a cocción	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
72 (119)	Oliva					
72 (119)	Maíz					
72 (119)	Girasol					
72 (119)	Mezcla					
72 (119)	Girasol alto oleico					
	Rocío vegetal					
Página (código)	Cuerpos grasos	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
72 (119)	Manteca					
72 (119)	Crema de leche					

Página (código)	PRODUCTOS DE COPETÍN	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
59 (108)	Palitos saladas-Papas fritas-Doritos- 3D-Nachos-Chizitos					
57 (103)	Maní frito					
FRUTAS		NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
Página (código)	Frutas frescas					
39 (066)	Grupo I (ej. manzana, naranja, mandarina limón, pomelo, pera, durazno, frutilla, ciruela, melón, sandía, ananá, kiwi)					
39 (065)	Grupo II (ej. banana, uva, higo)					
49 (091)	Palta					
60 (109)	Aceitunas					
Página (código)	Frutas procesadas y desecadas	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
42 (076)	Frutas enlatadas clásicas					
42 (076)	Frutas enlatadas light					
71 (118)	Jugo de frutas exprimido sin azúcar					
57 (102)	Desecadas (ej. pasas de uva, orejones de durazno)					
Página (código)	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
58 (104)	Frutos secos (ej. nuez, avellana, castaña de caju, almendra)					
58 (105)	Chía					
58 (105)	Girasol					
58 (105)	Lino					
58 (105)	Sésamo					
58 (105)	Mix de semillas					
POSTRES, HELADOS Y GOLOSINAS		NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
Página (código)	Postres y helados					
71 (118)	Gelatina					
	Postre comercial clásico					_ unidades
	Postre comercial light					_ unidades
71 (118)	Flan casero					
	Flan comercial light					_ unidades
71 (118)	Tiramisú					
09 (002)	Cheese cake					
71 (118)	Arroz con leche					
09 (002)	Pastafrola					
	Panqueques con dulce de leche					_ unidades
09 (002)	Budín de pan					
71 (118)	Helado de crema					
71 (118)	Helado de agua					
Página (código)	Golosinas	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
67 (117)	Chocolates clásicos, rellenos o con almendras o avellanas					
67 (117)	Chocolate sin azúcar agregada					
67 (117)	Oblea de chocolate					
67 (117)	Tableta de dulce de leche					
	Alfajor u oblea de arroz					_ unidades
	Turrón de pasta de maní tipo Mantecol					
67 (116)	Alfajor de chocolate simple o triple					
67 (116)	Alfajor light					
67 (117)	Caramelos clásicos blandos, duros o chupetines					

67 (117)	Caramelos duros tipo BC					
67 (116)	Turrón de maní					
	Galletitas tipo Tita-Rhodesia- Cubanitos					_ unidades
	Gomitas					_ unidades
Página (código)	ENDULZANTES, DULCES Y MERMELADAS	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
72 (119)	Azúcar blanca, mascabo o negra					
	Edulcorantes sintéticos tipo Hileter, Equal - Stevia					
72 (119)	Cacao en polvo					
72 (119)	Miel					
72 (119)	Dulce de leche clásico					
72 (119)	Dulce de leche light					
72 (119)	Mermelada clásica					
72 (119)	Mermelada light					
30 (057)	Dulce de batata o membrillo clásico					
30 (057)	Dulce de batata o membrillo light					
Página (código)	BEBIDAS E INFUSIONES	NUNCA	VECES POR MES	VECES POR SEMANA	VECES POR DÍA	PORCIÓN
71 (118)	Agua con o sin gas					
71 (118)	Aguas saborizadas clásicas					
71 (118)	Aguas saborizadas sin azúcar					
71 (118)	Bebidas deportivas y energizantes					
71 (118)	Gaseosas clásicas					
71 (118)	Gaseosas sin azúcar tipo H2O, Ives Cormillot, Gaseosas cero, Winner's					
71 (118)	Jugos en polvo y concentrados clásicos					
71 (118)	Jugos en polvo reducidos en azúcar o sin azúcar					
71 (118)	Jugos de frutas clásicos					
71 (118)	Jugos de frutas tipo BC, AdeS Terma					
71 (118)	Vino					
71 (118)	Cerveza o aperitivos					
71 (118)	Licor					
71 (118)	Bebidas blancas					
71 (118)	Te- mate- mate cocido -café sin azúcar					
71 (118)	Te- mate- mate cocido- café con azúcar					

¿Consume de forma regular algún alimento que no se encuentra en la lista anterior?

¿Cuál/es? ¿Con qué frecuencia lo consume? ¿Qué cantidad consume por toma?

Anexo III. Comparación de las ingestas promedio de grupos de alimentos clasificados en las mismas categorías en el CFA-UP y el RA-3d.

Grupos de alimentos	Prueba t pareada (valor p)	Diferencia porcentual media (%)
Leche y Yogur	0,006	58,0
Pan y galletitas	<0,001	93,2
Productos de panadería	0,105	-15,1
Platos populares	0,001	-10,2
Huevos	<0,001	-53,0
Carnes frescas	<0,001	-29,3
Carnes procesadas	0,055	2,1
Cereales y legumbres	0,078	25,7
Vegetales	<0,001	212,0
Aceites	0,016	-9,0
Grasas	0,049	-65,1
Aderezos	0,741	-2,1
Frutas	<0,001	184,0
Frutos secos y semillas	0,042	-49,0
Endulzantes, dulces y mermeladas	0,017	54,2