

CUARTO CUESTIONARIO. ESTUDIO SUN

Fecha de Nacimiento

Día Mes Año

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

Fecha en que contestas este cuestionario

Día Mes Año

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

Peso actual (Kg.)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Talla (Cm.)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9



ID

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

En general, dirías que tu salud es:

- Excelente Muy buena Buena Regular Mala

¿Cómo dirías que es tu salud actual, comparada con la de hace 2 años, cuando nos respondiste por última vez?

- Mucho mejor que antes Algo mejor que antes Más o menos igual Algo peor ahora Mucho peor ahora

Por favor, marca una opción de frecuencia de consumo para cada alimento o grupos de alimentos

	Consumo medio durante el año pasado							
	Nunca o casi nunca	Al mes	A la semana			Al día		
	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
Mantequilla, margarina o nata (1 ración: 12 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de oliva para cocinar, aliñar ensaladas o tomar con el pan (1 ración: 1 cucharada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salsa de tomate casera o sofrito (ajo, cebolla, puerro) cocinados con aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdura u hortalizas (1 ración 200 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc -1 ración:60 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piezas de fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos (1 ración: 30g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne roja, salchichas o embutidos (1 ración 100-150 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de pollo, pavo, conejo (1 ración 100-150 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----- (Dobla por esta línea) -----								
Pescado- mariscos (1 ración de pescado: 100-150 g; 1 ración de mariscos: 4-5 piezas ó 200 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repostería comercial (no casera), incluyendo galletas, pasteles, flanes y postres dulces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) excluyendo las bebidas "light" (1 lata: 33 cl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vino (1 vaso: 100 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cerveza (1 lata: 33 cl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas alcohólicas destiladas: whisky, ginebra, coñac, vodka... (1 copa, 50 cc) ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con que frecuencia haces comidas fuera de casa?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con que frecuencia estas comidas son en lugares de fast-food (pizzerias, hamburgueserías)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Qué usas preferentemente para cocinar (señala sólo 1 opción)?

- Aceite de oliva Aceite de semillas, girasol, soja, etc.) Mantequilla Margarina Otras grasa o aceites

¿Has fumado algún cigarrillo en las últimas 4 semanas?

No, nunca he fumado.....

No, dejé de fumar desde hace..... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10+ años

Sí, fumo desde hace..... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10+ años

↳ Nº de cigarrillos/día..... 1 ocasionalmente 1-4 5-14 15-24 25-34 35-44 45+

De modo habitual...

¿Cuántos kms. viajes en coche o moto al año? < 1.500 1.501-5.000 5.001-10.000 10.001-20.000 >20.000

Cuando vas en coche ¿usas el cinturón de seguridad? Nunca Casi nunca No siempre Siempre

Cuando vas en moto ¿usas el casco? Nunca A veces Siempre No voy en moto

Cuando vas en bicicleta ¿usas el casco? Nunca A veces Siempre No voy en bicicleta

Desde el último cuestionario (ver fecha en la parte superior de la primera cara), ¿te han realizado alguna de estas exploraciones?

Colonoscopia completa

Sigmoidoscopia

Determinación de colesterol

Toma de la tensión arterial

Electrocardiograma

¿Has acudido al menos una vez a consulta médica en los últimos 2 años?

- No Sí, de un médico generalista o de familia Sí, en un centro hospitalario o con un médico especialista

