

Table S4: ENCUESTA NUTRICIONAL EN SITUACIÓN DE LACTANCIA

DATOS GENERALES

Edad de la mujer: _____ años Altura: _____ cm Peso pre-gestacional: _____ kg
 Peso en el posparto: _____ kg Peso actual de la mujer: _____ kg Circunferencia del brazo: _____ cm
 N° hijos nacidos: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ó más
 Nivel de estudios: ☐ Sin estudios ☐ Primarios ☐ Bachillerato o F.P. ☐ Titulación universitaria
 ¿Cómo considera que es su salud actual comparada con la de otras mujeres en su situación?
☐ Muy buena ☐ Buena ☐ Regular ☐ Mala ☐ Muy mala ☐ NS/NC
 ¿Cómo considera que es su alimentación actual comparada con la de otras mujeres en su situación?
☐ Equilibrada ☐ Bastante equilibrada ☐ Poco equilibrada ☐ Muy desequilibrada ☐ NS/NC
 Actividad física en un día típico (horas totales):
 Horas tumbada o dormida: _____
 Horas de actividades sentada: _____
 Horas de actividades de pie o en movimiento: _____

INFORMACIÓN OBSTÉTRICA

Abortos previos: ☐ 0 ☐ 1 ☐ >1 Antecedentes de bajo peso al nacer: ☐ Sí ☐ No

INFORMACIÓN DE LA LACTANCIA

Tipo de lactancia actual (meses):
☐ Materna 0-3 m ☐ Materna 0-6 m ☐ Artificial 0-6 m ☐ Mixta 0-3 m ☐ Mixta 0-6 m
 Edad del lactante: _____ semanas (1, 2, 3, 4) / _____ meses (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12)
 Sexo del lactante: ☐ Varón ☐ Mujer Peso del niño al nacer: _____ kg Peso actual del niño: _____ kg

HÁBITOS

Tabaquismo: ☐ No ☐ Previo ☐ Activo ☐ Pasivo
 Consumo de alcohol: ☐ No ☐ Previo ☐ Puntual ☐ Frecuente
 Consumo de drogas: ☐ No ☐ Previo ☐ Puntual ☐ Frecuente

ESTADO FISIOPATOLÓGICO

Antecedentes de diabetes gestacional (con diagnóstico médico confirmado): ☐ Sí ☐ No
 Dietas especiales: ☐ Hipocalórica ☐ Hipoglucídica ☐ Hipolipídica ☐ Hiposódica
 ☐ Vegetariana estricta ☐ Ovoláctovegetariana ☐ Otras ☐ Ninguna

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Frecuencias de consumo: nunca (0) / mensual (1, 2 ó 3) / semana (1, 2, 3, 4, 5 ó 6) / diario (1, 2, 3, 4, 5, 6 ó más)

Lácteos:	_____	Frutas:	_____
Huevos:	_____	Frutos secos:	_____
Carnes:	_____	Legumbres:	_____
Embutidos y fiambres:	_____	Pan:	_____
Pescados:	_____	Arroz, pasta y patatas:	_____
Ensaladas y verduras:	_____	Bollería y repostería industrial:	_____

Suplementación de la dieta:

☐ Leche enriquecida en calcio/vitaminas ☐ Fibra/Prebióticos ☐ Probióticos ☐ Yodo/Sal yodada
☐ Ácido fólico/Vitamina B₁₂ ☐ Hierro ☐ Polivitamínicos y minerales ☐ Ninguno

Tipo de grasa más utilizada para aliñar/cocinar:

☐ Oliva virgen ☐ Oliva ☐ Girasol ☐ Mantequilla ☐ Margarina

Tipo de edulcorante más utilizado para endulzar alimentos/ bebidas:

☐ Azúcar ☐ Miel ☐ Fructosa ☐ Sacarina ☐ Ninguno