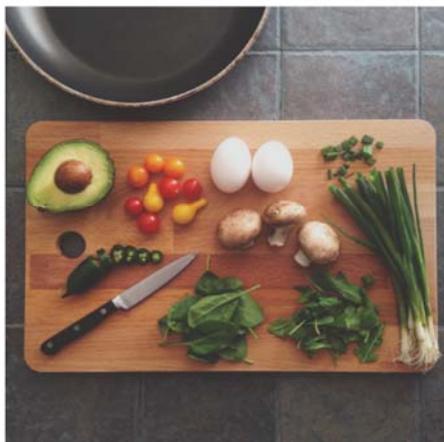


INDICE DE Calidad de dieta Vegetariana

¡Bienvenido!



Estimado Participante:

Usted está invitado a participar de una encuesta en línea sobre un Índice de calidad de dieta vegetariana* desarrollado por la Universidad de Loma Linda en California, USA, y adaptado por investigadores argentinos.

Al final de la encuesta, usted recibirá una devolución informándole el porcentaje obtenido de este índice y sugerencias para mejorar su alimentación acorde a sus respuestas. Esto no reemplaza, de ninguna manera, evaluaciones y tratamientos realizados por profesionales de salud.

Su participación es totalmente voluntaria y anónima, con una duración aproximada de 15 minutos. Usted puede negarse a participar o salir de la encuesta en cualquier momento. No recibirá ningún tipo de beneficio económico o material por su participación. Los datos de la encuesta serán únicamente utilizados para fines académico-científicos sobre el vegetarianismo en Argentina.

De tener alguna pregunta sobre sus derechos como participante, reclamo o queja relacionada con su participación en este estudio, favor de comunicarse con la Secretaría de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Adventista del Plata, al teléfono 0343-4918000, extensión 1236, 1387 o 1383 y correos electrónicos investfcs@uap.edu.ar y/o cienciaytecnica@uap.edu.ar

¡Muchas gracias por su participación!

Al hacer clic en el botón "ACEPTAR", indica que usted tiene 18 años o más y ha leído la información anterior, aceptando voluntariamente a participar del estudio.

*Le, L. T., Sabaté, J., Singh, P. N., & Jaceldo-Siegl, K. (2018). The design, development and evaluation of the vegetarian lifestyle index on dietary patterns among vegetarians and non-vegetarians. *Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5986492/>

ACEPTAR

Siguiente



INICIAR Calidad de dieta Vegetariana

INSTRUCCIONES

Piense en los últimos 12 meses de su alimentación y marque con qué frecuencia consumió los siguientes alimentos.

El ejemplo es un ejemplo de cómo contestar a las preguntas.

Para esta encuesta queremos saber cuánto consume los **granos integrales** (como arroz integral, trigo integral, maíz, quinoa, avena o trigo sarraceno, etc.)

1. ¿Cuántas porciones de **granos integrales** (como arroz integral, trigo integral, maíz, quinoa, avena o trigo sarraceno, etc.) consume en su día?

Un ejemplo de cómo responder sería:

- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- 3 porciones por día
- 4 porciones por día
- 5 porciones por día
- 6 porciones por día
- 7 porciones por día
- 8 porciones por día
- 9 porciones por día
- 10 porciones por día

Ejemplo

El ejemplo, por ejemplo, muestra que se consume 1 porción de granos integrales por día. Esto se indica marcando la opción "1 porción por día" en la encuesta. El ejemplo también muestra que se consume 1 porción de granos integrales por día, pero esto se indica marcando la opción "1 porción por día" en la encuesta.

1. ¿Cuántas porciones de granos integrales consume en su día?

1 porción por día

2 porciones por día

3 porciones por día

A CONTINUACIÓN, COMENZAREMOS CON LA ENCUESTA:

1. ¿Cuántas porciones de **granos integrales** consume en su día? (como arroz integral, trigo integral, maíz, quinoa, avena o trigo sarraceno, etc.)

Una porción equivale a los siguientes ejemplos:

- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- 3 porciones por día
- 4 porciones por día
- 5 porciones por día
- 6 porciones por día
- 7 porciones por día
- 8 porciones por día
- 9 porciones por día
- 10 porciones por día

2. ¿Cuántas porciones de **legumbres y sus derivados** consume en su día? (como lentejas, garbanos, frijoles, alubias, guisantes, soja o derivados como leche de soja, tofu, queso, edamame o hamburguesas de legumbres, etc.)

Una porción equivale a los siguientes ejemplos:

- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- 3 porciones por día
- 4 porciones por día
- 5 porciones por día
- 6 porciones por día
- 7 porciones por día
- 8 porciones por día
- 9 porciones por día
- 10 porciones por día

3. ¿Cuántas porciones de **verduras** come en su día? (como brócoli, espinaca, zanahoria, tomate, pimiento, etc.)

Una porción equivale a los siguientes ejemplos:

- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- 3 porciones por día
- 4 porciones por día
- 5 porciones por día
- 6 porciones por día
- 7 porciones por día
- 8 porciones por día
- 9 porciones por día
- 10 porciones por día

4- ¿Cuántas porciones de **frutas** come en un día?

(**Frutas frescas, deshidratadas, enlatadas, cocidas y jugos de frutas 100% naturales**)



Una porción equivale a los siguientes ejemplos:

- 1 fruta mediana o 2 frutas pequeñas
- o 2 cucharadas soperas de pasas o 1 onjón de pera o durazno
- o 1 vaso mediano de jugo 100% naturales

- Menos de 2 porciones por día
- De 2 a menos de 4 porciones por día
- 4 o más porciones por día

5- ¿Cuántas porciones de **frutos secos y semillas** consume en un día?

(**avocados, almendras, castañas, lino, chía, girasol, sésamo, etc.**)



Una porción equivale a los siguientes ejemplos:

- 2 cucharadas soperas de semillas
- o 10 unidades de almendras, nueces o castañas
- o 1 vaso de leche o jugo de frutos secos o semillas

- Menos de 4 porciones por semana
- De 4 porciones por semana a 1 porción por día
- 1 1/2 o más porciones por día

6- ¿Cuántas porciones de **aceites vegetales no calentados** (aceite de oliva, girasol, maíz o soja, etc.), **palta y aceitunas** consume en un día?



Una porción equivale a los siguientes ejemplos:

- 2 cucharadas chicas (tipo postre) de aceite no calentado o usado en la cocción
- o 1/4 palta chica
- o 3 cucharadas tipo postre de pasta de aceitunas
- o 20 aceitunas enteras

- Hasta 2 porciones por día
- Más de 2 hasta 4 porciones por día
- Más de 4 porciones por día

7- ¿Cuántas porciones de **lácteos** consume en un día?

(**queso, yogur, leche, postres lácteos, etc.**)



Una porción equivale a los siguientes ejemplos:

- 1 taza grande de leche o yogur
- o 1 rebanada mediana de queso fresco
- o 2 cucharadas soperas de queso untable

- No consumo
- Hasta 2 porciones por día
- Más de 2 porciones por día

8- ¿Cuántas porciones de **huevo** consume en un día?

Definido, se prepararon como revuelto, omelette, tortilla, empuñada, tortas etc.)



Una porción equivale a:

- 1 huevo
- 1/2 litro

- No consume
- Menos de 1 porción por día
- Más de 1 porción por día

9- ¿Cuántas porciones de **dulces** consume en una semana?

Doritos, helados, chocolates, macarons, donuts, helados azucarados, etc.)



Una porción equivale a:

- 1 cucharada de crema
- 1 cucharada de salsa
- 1 cucharadita (aproximadamente) de mermelada
- 2 cucharadas de helado
- 1/4 cucharadita de chocolate
- 1/4 cucharadita
- 1/4 taza (60 ml) de galletas u otro helado procesado

- Menos de 1 porción por semana
- De 1 a 3 porciones por semana
- Más de 3 porciones por semana

10- ¿Cuántas porciones de **fuentes confiables de vitamina B12** consume en un día?

Indique: carne, pescado, lácteos, huevos, alimentos fortificados y suplementos



Una porción equivale a:

- 1 cucharada de queso
- 1/2 cucharadita de carne (vacuno, pollo o pescado)
- 1/4 taza de leche
- 2 cucharaditas de queso
- 1/4 huevo
- 1/4 taza de jugo o leche vegetal (comercialmente fortificado con vitamina B12)
- 1/4 suplemento de B12
- 1 microgramo de vitamina B12 por día
- 1 suplemento de 1000 microgramos de vitamina B12 por semana que resulta al consumo de 7 o más porciones de suplemento de B12 por día

- Menos de 1 porción por día
- 1 porción por día
- De más de 1 porción por día

11- ¿Cuántas veces en la semana consume **CARNES?**

Carne roja, pescado, pollo y carnes procesadas como chorizo, hamburguesas, salchicha, etc.)



- No consume
- Menos de 1 vez por mes hasta 1 vez por semana
- Más de 1 vez por semana

12- ¿Cuántos **minutos** realiza de **actividad física** en un día? **Se cuentan todos los días** (incluyendo fines de semana) en un día la actividad cotidiana que haces)



Ejemplos de actividad física (AE) moderada

- Caminar a ritmo
- Jardinería o tareas domésticas difíciles
- Bañarse
- Trabajos de mantenimiento doméstico

Ejemplos de actividad física (AE) intensa

- Correr a ritmo
 - Actividades en el gimnasio
 - Excursionismo ligero en bicicleta
 - Natación
 - Deportes competitivos
- Menos de 15 minutos por día
 - Menos de 30 min por día de AE moderada o menos de 15 min por día de AE intensa
 - 30 min o más por día de AE moderada o 15 min o más por día de AE intensa

13- ¿Cuántos vasos de **agua de 250ml** consume al día?

- Menos de 4 vasos por día
- De 4 a 7 vasos por día
- 8 o más vasos por día



14- ¿Cuántos **minutos** se expone al **sol** (al menos brazos y/o piernas) diariamente **entre las 11 y las 13 hs.**?

- Menos de 5 min por día
- De 5 a menos de 10 min por día
- 10 min o más por día



15- Marque dónde compra habitualmente los siguientes alimentos. **De cada lugar marque la opción donde más compra**, si cerca o lejos de su casa. Si usted no consume alguno de los alimentos salte a la siguiente opción.

Considere como:

Cerca = menos de 10 cuadras de mi casa

Lejos = 10 o más cuadras de mi casa

casa

	Dietética		Supermercado		Ferias locales		Ferias	Internet
	Cerca	Lejos	Cerca	Lejos	cerca	lejos		
Leche y/o yogur de vaca fortificados	<input type="checkbox"/>							
Leche vegetal fortificada (soja, almendras, coco)	<input type="checkbox"/>							
Yogur a base de leches vegetales	<input type="checkbox"/>							
Tofu y otros quesos a base de leches vegetales	<input type="checkbox"/>							
Hamburguesas de legumbres y/o semillas	<input type="checkbox"/>							
Fiambreres de origen vegetal	<input type="checkbox"/>							
Panificados dulces o postres veganos	<input type="checkbox"/>							
Jugos de frutas 100% naturales	<input type="checkbox"/>							
Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>							
Semillas (chía, lino, sésamo, etc.)	<input type="checkbox"/>							
Frutas secas (nueces, almendras, etc.)	<input type="checkbox"/>							

Anterior

Siguiente

Índice de Calidad de dieta Vegetariana

Para los siguientes datos marque una sola opción según corresponda o complete el espacio.

1- Edad (años):

2- Especifique:
Peso (kg):
Altura (metros):

3- Sexo:
 Masculino Femenino

4- ¿Presenta alguna **enfermedad** diagnosticada por el médico?
 No
 Sí, Mencione cuál:

5- ¿Toma alguna **medicación**?
 No
 Sí, Mencione cuál:

6- Estado civil:
 Soltero/a En pareja
 Casado/a Viudo/a
 De soltería

7- Nivel educativo más alto alcanzado
 Primario Universitario
 Secundario Pregrado
 Terciario

8- Ocupación actual:

9- ¿Dónde vive actualmente? (mencione provincia y ciudad):

10- ¿Qué porcentaje de sus ingresos mensuales utiliza en concepto de alimentación?
0 utilízala una con su familia considere los ingresos totales del hogar
0% 100%

11- ¿Cómo clasificaría actualmente su dieta?
Es la versión que más se ajuste o cercano a su dieta.
 Omnívora (consume carnes rojas, pollo, pavo, pescado)
 Lacto vegetariana (consume leche, queso y derivados, pero no consume huevos, ni carne)
 Semi vegetariana ("flexitariana") consume carnes rojas, pollo o pavo solo una vez al mes o más, pero no más de una vez por semana)
 Ono vegetariana (consume productos a base de vegetales, arroz, legumbres, pero no consume carnes rojas o pollo)
 Lacto-ono vegetariana (consume leche y productos lácteos, pero no consume carnes de ningún tipo)
 Ovo (consume huevos)
 Lacto lacto vegetariana (consume leche y derivados, pero no consume huevos, ni carne)
 Ovo vegetariana (consume huevos, pero no consume leche, queso, ni derivados)
 Vegetariana (no consume carnes, ni lácteos ni huevos)
 Vegana (no consume ningún producto de origen animal y sus derivados como queso, leche, huevos, miel, gelatina, etc.)

12- ¿Hace cuánto que usted mantiene este tipo de dieta?
 Menos de 6 meses Más de 12 meses
 Entre 6 y 12 meses

13- ¿Con qué frecuencia fuma?

12- ¿Hace cuánto que usted mantiene este tipo de dieta?
 Menos de 6 meses Más de 12 meses
 Entre 6 y 12 meses

13- ¿Con qué frecuencia fuma?
 No fuma De 6 a 10 cigarrillos por día
 De 1 a 3 veces por semana De 10 a 20 cigarrillos por día
 De 1 a 5 cigarrillos por día Más de 20 cigarrillos por día

14- ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?
Tenga en cuenta las bebidas alcohólicas que consume (solo por las bebidas, además de las que consume en ocasiones especiales. Incluye bebidas como uísqui, vodka, tequila, vino, cerveza, bebidas espirituosas, etc.)
 Nunca 2 a 3 veces a la semana
 Una o menos veces al mes 4 o más veces a la semana
 De 1 a 4 veces al mes

