

## ENCUESTA DE GRUPO DE ALIMENTOS

Grupo de alimento	Cantidad por ración	Frecuencia diaria	Frecuencia semanal
Patatas			
Arroz			
Pan			
Pan integral			
Pasta			
Verduras			
Hortalizas			
Fruta fresca			
Zumo de fruta			
Aceite de oliva			
Aceite de girasol			
Leche entera			
Leche semi			
Leche desnatada			
Leche no-vaca			
Queso fresco			
Queso semicurado			
Queso curado			
Yogurt natural			
Yogurt desnatado			
Yogurt de sabores			
Otros lácteos			
Pescado azul			
Pescado blanco			
Carne vacuno			
Carne cordero			
Carne cerdo			
Aves, conejo			
Fiambre			
Huevo			
Legumbres			
Frutos secos			
Embutidos			
Dulces			
Refrescos			
Mantequilla			
Margarina			
Bollería			
Cerveza			
Vino			
Alta graduación			
Actividad física			