

Nutrient Deficiency Risk Questionnaire

Many Americans don't get enough potassium, calcium, and vitamin D from the foods they eat. Additionally, certain groups of people may not be getting as much iron, folate, or vitamin B-12 as they need. To help determine whether you are getting enough of these nutrients from your diet, answer the questions below. Then discuss your answers with your family doctor.

Your name: _____

Your doctor's name: _____



Age and Lifestyle

1. Are you a woman 14 to 50 years of age? Yes No
2. Are you 50 years of age or older? Yes No
3. Are you pregnant or trying to get pregnant? Yes No
4. Are you vegetarian or vegan? Yes No
5. Do you take nutritional supplements? Yes No

If yes, what kind? _____

6. When the weather is nice, how often do you spend at least 10 minutes a day in full sun without sunscreen?
 Daily 3-5 times a week 1-3 times a week Not on a regular basis Never

General Nutrition

1. How often do you buy food from the outer aisles of the grocery store? (i.e., fresh or frozen fruits and vegetables, fresh meat or seafood, dairy, grains, and nuts from the bulk bins)
 All the time Often Sometimes Not at all
2. How often do you buy food from the center aisles of the grocery store? (i.e., foods that come in cans, bags, or boxes, such as crackers, canned soups, cereals, and frozen dinners)
 Not at all Sometimes Often All the time
3. How often do you eat out at restaurants or fast-food restaurants?
 Not at all Sometimes Often All the time
4. What do you eat when you snack? _____

Fruits and Vegetables

1. How often do you eat fresh or frozen green vegetables, such as kale, collard greens, chard, or spinach?
 All the time Often Sometimes Not at all
2. How often do you eat fresh or frozen fruits and vegetables from at least 3 different color groups (e.g., red berries, purple eggplant, orange sweet potatoes, and green broccoli) all in one day?
 All the time Often Sometimes Not at all
3. What are your favorite fruits and vegetables? _____

Dairy, Seafood, and Meat

1. How often do you eat low-fat dairy products such as yogurt or cheese, soy, or rice-milk products?
 All the time Often Sometimes Not at all
2. How often do you eat fish, such as sardines, salmon, trout, and tilapia?
 All the time Often Sometimes Not at all
3. How often do you eat red meat, such as beef, mutton, lamb, goat, and game meats (e.g., rabbit, venison, buffalo)?
 Not at all Sometimes Often All the time
4. How often do you eat other meats, such as chicken, turkey, pork, and game birds (e.g., pheasant, quail)?
 All the time Often Sometimes Not at all
5. How often do you eat processed meats, such as bacon, sausage, hot dogs, and bologna?
 Not at all Sometimes Often All the time
6. How often do you eat fried, canned, or smoked meats?
 Not at all Sometimes Often All the time

Cuestionario sobre riesgo de deficiencia nutricional

Muchos estadounidenses no obtienen suficiente cantidad de potasio, calcio, y vitamina D de los alimentos que comen. Además, es posible que determinados grupos de personas no obtengan toda la cantidad de hierro, folato, o vitamina B-12 que necesitan. A fin de ayudar a determinar si usted está obteniendo suficiente cantidad de estos nutrientes de su dieta, responda las preguntas que aparecen a continuación. Luego, analice sus respuestas con su médico de familia.



Su nombre: _____

Nombre de su médico: _____

Edad y estilo de vida

1. ¿Es usted mujer, y tiene entre 14 y 50 años? Sí No
2. ¿Tiene 50 años o más? Sí No
3. ¿Está embarazada o intentando quedar embarazada? Sí No
4. ¿Es vegetariano o vegano? Sí No
5. ¿Toma suplementos nutricionales? Sí No

En caso afirmativo, ¿de qué tipo? _____

6. Cuando el tiempo está lindo, ¿con qué frecuencia pasa, al menos, 10 minutos al día al sol pleno sin protector solar?
 Todos los días 3-5 veces a la semana 1-3 veces a la semana No en forma regular Nunca

Nutrición general

1. ¿Con qué frecuencia compra alimentos de las góndolas más alejadas de la tienda de comestibles? (es decir, frutas y verduras frescas o congeladas, carne o pescados y mariscos frescos, lácteos, granos, y frutos secos de las cestas de productos a granel).
 Todo el tiempo A menudo A veces Nunca
2. ¿Con qué frecuencia compra alimentos de las góndolas centrales de la tienda de comestibles? (es decir, alimentos que vienen en latas, bolsas o cajas, como galletas saladas, sopas enlatadas, cereales, y cenas congeladas).
 Nunca A veces A menudo Todo el tiempo
3. ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa, en restaurantes o restaurantes de comida rápida?
 Nunca A veces A menudo Todo el tiempo
4. ¿Qué consume cuando come un refrigerio? _____

Frutas y verduras

1. ¿Con qué frecuencia come verduras verdes frescas o congeladas, como col rizada, hojas de berza, acelga o espinaca?
 Todo el tiempo A menudo A veces Nunca
2. ¿Con qué frecuencia come frutas y verduras frescas o congeladas de, al menos, 3 grupos de colores diferentes (es decir, bayas rojas, berenjenas púrpuras, batatas naranjas, y brócoli verde) en un solo día?
 Todo el tiempo A menudo A veces Nunca
3. ¿Cuáles son sus frutas y verduras favoritas? _____

Lácteos, pescados y mariscos, y carne

1. ¿Con qué frecuencia come productos lácteos bajos en grasas, como yogur o queso, o productos a base de soya, o de leche de arroz?
 Todo el tiempo A menudo A veces Nunca
2. ¿Con qué frecuencia come pescado, como sardinas, salmón, trucha, y tilapia?
 Todo el tiempo A menudo A veces Nunca
3. ¿Con qué frecuencia come carne roja, como carne de res, carne de ovino, cordero, cabrito, y carnes de caza (p. ej., conejo, venado, búfalo)?
 Nunca A veces A menudo Todo el tiempo
4. ¿Con qué frecuencia come otros tipos de carne, como pollo, pavo, cerdo, y aves de caza (p. ej., faisán, codorniz)?
 Todo el tiempo A menudo A veces Nunca
5. ¿Con qué frecuencia come carnes procesadas, como tocino, salchichas, perros calientes, y salchichas ahumadas?
 Nunca A veces A menudo Todo el tiempo
6. ¿Con qué frecuencia come carnes fritas, enlatadas, o ahumadas?
 Nunca A veces A menudo Todo el tiempo