

**Appendix n.1- English version of Questionnaire**

**INFORMED CONSENT**

I..... give my consent to participate in the pharmacy student project:

**The analysis of eating habits of diabetes type 2 patients.**

This part of the project we will assess whether the intake of fat and fiber influences, and how, the compensation of diabetes in type 2 diabetics.

The project will use data from the medical records to complete the questionnaires. The only data which refer to the patient are: diagnosis, age and sex. The questionnaire will never use your name or ID number, so all the data in our database are completely anonymous.

It is necessary to emphasize the fact that your inclusion in the project is entirely voluntary.

I have been informed in an intelligible form on the reasons, the importance and extent of the project. I have read and understood the text of informed consent. My questions have been answered in an intelligible form and in sufficient detail.

I also reserve the right to cancel my consent at any time, without giving reason. And there will be no sanction for me, after that decision.

I am aware that all data is processed anonymously without using the names of customers. All the information about me be stored with the utmost confidence and will not be provided to third parties.

Patient signature:.....

Date:.....

## EATING PATTERNS QUESTIONNAIRE

These questions are about the way you ate over the past 3 months. Please mark off your response.

### **In the past 3 months...**

**1. Did you eat fish?**

NO (if not, continue to the question 2)

YES (if yes, continue to the question 1a)

**1a. When you ate fish, how often was it broiled, baked or poached?**

allways

often

sometimes

never

**1b. When you ate fish, how often was it fried?**

allways

often

sometimes

never

**2. Did you eat chicken?**

NO (if not, continue to the question 3)

YES (if yes, continue to the question 2a)

**2a. When you ate chicken, how often was it broiled or baked?**

allways

often

sometimes

never

**2b. When you ate chicken, how often was it fried?**

allways

often

sometimes

never

**2c. When you ate chicken, how often did you take off the skin?**

allways

often

sometimes

never

**3. Did you eat pasta or noodles?**

NO (if not, continue to the question 4)

YES (if yes, continue to the question 3a)

**3a. When you ate pasta or noodles, how often did you eat them plain or with a tomato sauce without meat?**

allways

often

sometimes

never

**3b. When you ate pasta or noodles, how often did you eat whole-wheat types?**

allways

often

sometimes

never

**4. Did you eat red meat (beef, pork, lamb)?**

NO (if not, continue to the question 5)

YES (if yes, continue to the question 4a)

**4a. When you ate red meat, how often did you trim all the visible fat?**

allways

often

sometimes

never

**5. Did you eat ground beef ( hamburger)?**

NO (if not, continue to the question 6)

YES (if yes, continue to the question 5a)

**5a. When you ate ground beef, how often did you choose extra lean ( very low fat) ground beef?**

allways

often

sometimes

never

**6. Did you eat bread, rolls, muffins or crackers?**

NO (if not, continue to the question 7)

YES (if yes, continue to the question 6a)

**6a. When you ate bread, rolls, muffins or crackers, how often did you eat them WITHOUT butter or margarine?**

allways

often

sometimes

never

**6b. When you ate bread, rolls, muffins or crackers, how often were they whole grain types (whole-wheat, pumpernickle, rye) ?**

allways

often

sometimes

never

**7. Did you eat breakfast cereal?**

NO (if not, continue to the question 8)

YES (if yes, continue to the question 7a)

**7a. When you ate cereal, how often did you eat Fruit 'N Fiber, a bran cereal (raisin bran) or other special high-fiber cereal?**

allways

often

sometimes

never

**7b. When you ate cereal, how often did you add bran?**

allways

often

sometimes

never

**8. Did you drik milk or use milk on cereal?**

NO (if not, continue to the question 9)

YES (if yes, continue to the question 8a)

**8a. When you had milk, how often was it very low fat (1%) or nonfat, skim milk?**

allways

often

sometimes

never

**9. Did you eat cheese (include on sandwiches or in cooking) ?**

NO (if not, continue to the question 10)

YES (if yes, continue to the question 9a)

**9a. When you ate cheese, how often was it specially-made, low fat (diet) cheese?**

allways

often

sometimes

never

**10. Did you eat frozen desserts ( ice cream, sherbet..) ?**

- NO (if not, continue to the question 11)  YES (if yes, continue to the question 10a)

**10a. When you ate frozen desserts, how often were they ice milk, nonfat ice cream, frozen yogurt, or sherbet?**

- allways  often  sometimes  never

**11. Did you eat cooked/steamed vegetables?**

- NO (if not, continue to the question 12)  YES (if yes, continue to the question 11a)

**11a. When you ate cooked/steamed vegetables, how often did you add butter, margarine, or other fat?**

- allways  often  sometimes  never

**11b. When you ate cooked /steamed vegetables, how often were they fried?**

- allways  often  sometimes  never

**12. Did you eat potatoes?**

- NO (if not, continue to the question 13)  YES (if yes, continue to the question 12a)

**12a. When you ate potatoes, how often were they fried- (french fries, hash browns etc.)?**

- allways  often  sometimes  never

**13. Did you eat boiled or baked potatoes?**

- NO (if not, continue to the question 14)  YES (if yes, continue to the question 13a)

**13a When you ate boiled or baked potatoes, how often did you eat them WITHOUT butter, margarine, or sour cream ?**

- allways  often  sometimes  never

**14. Did you eat rice?**

- NO (if not, continue to the question 15)  YES (if yes, continue to the question 14a)

**14a. When you ate rice, how often did you eat brown instead of white rice?**

- allways  often  sometimes  never

**15. Did you eat green salads?**

- NO (if not, continue to the question 16)  YES (if yes, continue to the question 15a)

**15a. When you ate green salads, how often did you use NO dressing?**

- allways       often       sometimes       never

**15b. When you ate green salads, how often did you use low calorie, diet dressing?**

- allways       often       sometimes       never

**16. At dinner- How often did you have NO meat, fish, eggs or cheese?**

- allways       often       sometimes       never

**17. At dinner- How often did you eat two or more vegetables (not potatoes or salad)?**

- allways       often       sometimes       never

**18. Did you eat lunch? (regularly)**

- NO (if not, continue to the question 19)       YES (if yes, continue to the question 18a)

**18a. When you ate lunch, how often did you have one or more vegetables (not including potatoes or salad)?**

- allways       often       sometimes       never

**19. Did you eat breakfast? (regularly)**

- NO (if not, continue to the question 20)       YES (if yes, continue to the question 19a)

**19a. When you ate breakfast, how often did you eat fresh fruit (not juice)?**

- allways       often       sometimes       never

**19b. When you ate breakfast, how often did you eat hot or cold cereal?**

- allways       often       sometimes       never

**20. Did you eat dessert?**

- NO (if not, continue to the question 21)       YES (if yes, continue to the question 20a)

**20a. When you ate dessert, how often did you put cream or whipped cream on top?**

- allways       often       sometimes       never

**20b. When you ate dessert, how often did you eat only fresh fruit for dessert?**

- allways       often       sometimes       never

**21. Did you eat snacks?**

- NO (if not, continue to the question 22)       YES (if yes, continue to the question 21a)

**21a. When you ate snacks, how often did you eat raw vegetables?**

- allways                       often                       sometimes                       never

**21b. When you ate snacks, how often did you eat fresh fruit?**

- allways                       often                       sometimes                       never

**22. Did you sauté or pan fry any foods?**

- NO (if not, continue to the question 23)                       YES (if yes, continue to the question 22a)

**22a. When you sautéed or pan fried, how often did you use non-stick spray instead of oil, margarine, or butter?**

- allways                       often                       sometimes                       never

**23. Did you cook red meat (beef, pork, lamb) ?**

- NO (if not, continue to the question 24)                       YES (if yes, continue to the question 23a)

**23a. When you cooked red meat, how often did you trim all the fat BEFORE cooking?**

- allways                       often                       sometimes                       never

**24. Did you use mayonnaise or mayonnaise- type dressing?**

- NO (if not, continue to the question 25)                       YES (if yes, continue to the question 24a)

**24a. When you used mayonnaise or mayonnaise- type dressing, how often did you use low fat or nonfat types?**

- allways                       often                       sometimes                       never

**25. Did you bake cookies, cakes or pies?**

- NO (if not, continue to the next question)                       YES (if yes, continue to the question 25a)

**25a. When you baked cookies, cakes or pies, how often did you change the recipe to use less butter, margarine or oil?**

- allways                       often                       sometimes                       never

**Additional information:**

**Genre:**

- Male                       female

**Age:** ..... years

**Your age when diagnosed with Diabetes type 2:** .....years

Type of treatment DM2:

- Diet
- PAD (peroral antidiabetics)
- Insulin

height .....

weight .....

A1c (HbA1c) .....

waist circumference .....

Medication:

**Appendix n.2- Spanish version of Questionnaire**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo ..... otorgo mi consentimiento a participar en el proyecto

de doctorado:

**El análisis de los hábitos alimenticios de la diabetes tipo 2  
pacientes.**

En esta parte del proyecto queremos valorar si la ingestión de grasas y fibra influye, y de qué modo, en la compensación de diabetes en diabéticos de tipo 2.

En el proyecto se utilizarán los datos de su documentación médica y los cuestionarios que ha cumplimentado. Los únicos datos que harán referencia a su persona son: el diagnóstico, la edad y el sexo. En el cuestionario nunca se utilizará su nombre o número de identidad, por lo que todos los datos en nuestra base de datos son totalmente anónimos.

Es necesario hacer hincapié en el hecho que su inclusión en el proyecto es totalmente voluntaria.

He sido informado/a con detalle y de forma inteligible sobre los motivos, la importancia y la extensión del proyecto. He leído y entendido el texto del consentimiento informado. Mis preguntas han sido respondidas de forma inteligible y con suficiente detalle.

Asimismo, me reservo el derecho a cancelar en cualquier momento mi consentimiento, sin que ello dé origen a ningún tipo de sanción.

Soy consciente de que todos los datos se procesarán de forma anónima sin la utilización de los nombres de los clientes. Todos los datos sobre mi persona serán almacenados con la más absoluta confidencialidad y no serán facilitados a terceros.

Firma del paciente:.....

Fecha: .....



## **CUESTIONARIO SOBRE LA INGESTIÓN DE GRASAS Y FIBRA EN LA DIETA**

Le rogamos que reflexione unos instantes sobre su dieta en los últimos 3 meses y marque su respuesta a cada pregunta.

**En los últimos 3 meses...**

### **26. ¿Ha comido pescado?**

- no (si responde no, pase a la pregunta 2)  sí (si responde sí, pase a la pregunta 1a)

#### **1a. Cuando ha comido pescado, ¿con qué frecuencia estaba hecho a la plancha, al horno o hervido?**

- siempre  a menudo  a veces  nunca

#### **1b. Cuando ha comido pescado, ¿con qué frecuencia se trataba de pescado frito?**

- siempre  a menudo  a veces  nunca

### **27. ¿Ha comido pollo?**

- no (si responde no, pase a la pregunta 3)  sí (si responde sí, pase a la pregunta 2a)

#### **2a. Cuando ha comido pollo, ¿con qué frecuencia estaba hecho a la plancha o al horno ?**

- siempre  a menudo  a veces  nunca

#### **2b. Cuando ha comido pollo, ¿con qué frecuencia se trataba de pollo frito?**

- siempre  a menudo  a veces  nunca

#### **2c. Cuando ha comido pollo, ¿con qué frecuencia le retiraba la piel?**

- siempre  a menudo  a veces  nunca

### **28. ¿Ha comido pasta (por ejemplo espaguetis, fideos, galletas)?**

- no (si responde no, pase a la pregunta 4)  sí (si responde sí, pase a la pregunta 3a)

#### **3a. Cuando ha comido pasta, ¿con qué frecuencia la ha comido sola, en sopa o con salsa, con queso o con quéetchup, sin carne?**

- siempre  a menudo  a veces  nunca

#### **3b. Cuando ha comido pasta, ¿con qué frecuencia se trataba de pasta integral?**

- siempre  a menudo  a veces  nunca

### **29. ¿Ha comido carne roja (por ejemplo, ternera, cerdo, cordero)?**

- no (si responde no, pase a la pregunta 5)  sí (si responde sí, pase a la pregunta 4a)

**4a. Cuando ha comido carne roja, ¿con qué frecuencia ha retirado toda la grasa visible?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**30. ¿Ha comido carne picada (por ejemplo, picadillo de carne, albóndigas, hamburguesas)?**

no (si responde no, pase a la pregunta 6)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 5a)

**5a. Cuando ha comido carne picada, ¿con qué frecuencia ha elegido en particular carne magra (con un reducido contenido de grasa)?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**31. ¿Ha comido pan, bollos, panecillos o tostadas?**

no (si responde no, pase a la pregunta 7)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 6a)

**6a. Cuando ha comido pan, bollos, panecillos o tostadas, ¿con qué frecuencia los ha comido sin mantequilla o margarina?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**6b. Cuando ha comido pan, bollos, panecillos o tostadas, ¿con qué frecuencia eran integral o de centeno?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**32. ¿Ha comido para desayunar cereales, copos de avena o muesli?**

no (si responde no, pase a la pregunta 8)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 7a)

**7a. Cuando ha comido para desayunar cereales, copos de avena o muesli, ¿con qué frecuencia contaban con un mayor contenido de fibra o frutas secas?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**7b. Cuando ha comido para desayunar cereales, copos de avena o muesli, ¿con qué frecuencia contenían salvado o ha añadido algún otro tipo de fibra (por ejemplo, Psyllium, fibra soluble)?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**33. ¿Ha bebido leche o ha acompañado con ella los cereales?**

no (si responde no, pase a la pregunta 9)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 8a)

**8a. . Cuando ha bebido leche, ¿con qué frecuencia era semidesnatada o desnatada?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**34. ¿Ha comido queso, incluyendo queso como ingrediente de otros platos?**

no (si responde no, pase a la pregunta 10)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 9a)

**9a. Cuando ha comido queso, ¿con qué frecuencia era queso con un bajo contenido en grasas (dietético)?**

- siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**35. ¿Ha comido postres helados, por ejemplo helados ?**

- no (si responde no, pase a la pregunta 11)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 10a)

**10a. Cuando ha comido postres helados, ¿con qué frecuencia ha elegido yogurt helado, zumo de frutas o helado con un bajo contenido en grasas o exento de ellas?**

- siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**36. ¿Ha comido verdura cocinada?**

- no (si responde no, pase a la pregunta 12)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 11a)

**11a. Cuando ha comido verdura cocinada, ¿con qué frecuencia ha añadido mantequilla, margarina u otra grasa?**

- siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**11b. Cuando ha comido verdura cocinada, ¿con qué frecuencia se trataba de verdura frita?**

- siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**37. ¿Ha comido papas?**

- no (si responde no, pase a la pregunta 13)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 12a)

**12a. Cuando ha comido papas, ¿con qué frecuencia eran fritas o en forma de tortas de patata fritas con aceite?**

- siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**38. ¿Ha comido papas hervidas o asadas?**

- no (si responde no, pase a la pregunta 14)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 13a)

**13a Cuando ha comido papas hervidas o asadas, ¿con qué frecuencia eran sin mantequilla, margarina o nata fermentada?**

- siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**39. ¿Ha comido arroz?**

- no (si responde no, pase a la pregunta 15)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 14a)

**14a. Cuando ha comido arroz, ¿con qué frecuencia era integral, semiintegral (natural), es decir moreno?**

siempre  a menudo  a veces  nunca

**40. ¿Ha comido ensaladas de verdura?**

no (si responde no, pase a la pregunta 16)  sí (si responde sí, pase a la pregunta 15a)

**15a. Cuando ha comido ensaladas de verdura, ¿con qué frecuencia NO ha añadido salsas (aderezos)?**

siempre  a menudo  a veces  nunca

**15b. Cuando ha comido ensaladas de verdura, ¿con qué frecuencia ha utilizado salsas (aliños) con bajo contenido en grasas o exentos de ellas (dietéticos)?**

siempre  a menudo  a veces  nunca

**41. ¿Con qué frecuencia ha tomado comida vegetariana (es decir SIN carne, pescado, huevos o queso) para cenar?**

siempre  a menudo  a veces  nunca

**42. ¿Con qué frecuencia ha tomado para cenar 2 o más tipos de verdura (EXCEPTO patatas)?**

Siempre  a menudo  a veces  nunca

**43. ¿Ha almorzado?**

no (si responde no, pase a la pregunta 19)  sí (si responde sí, pase a la pregunta 18a)

**18a. Cuando ha almorzado, ¿con qué frecuencia ha comido 1 y más tipos de verdura (EXCEPTO patatas)?**

siempre  a menudo  a veces  nunca

**44. ¿Ha desayunado?**

no (si responde no, pase a la pregunta 20)  sí (si responde sí, pase a la pregunta 19a)

**19a. Cuando ha desayunado, ¿con qué frecuencia ha comido fruta fresca (EXCEPTO zumos/jugos de fruta)?**

siempre  a menudo  a veces  nunca

**19b. Cuando ha desayunado, ¿con qué frecuencia ha tomado cereales o copos calientes o fríos?**

siempre  a menudo  a veces  nunca

**45. ¿Ha tomado postre (tarta, pasteles o fruta después de comer)?**

no (si responde no, pase a la pregunta 21)  sí (si responde sí, pase a la pregunta 20a)

**20a. Cuando ha tomado postre, ¿con qué frecuencia le ha añadido crema, helado o nata montada?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**20b. Cuando ha tomado postre, ¿con qué frecuencia ha comido sólo fruta?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**46. ¿Ha ingerido alimentos entre las comidas principales?**

no (si responde no, pase a la pregunta 22)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 21a)

**21a. Cuando ha ingerido alimentos entre las comidas principales, ¿con qué frecuencia se trataba de verdura cruda?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**21b. Cuando ha ingerido alimentos entre las comidas principales, ¿con qué frecuencia se trataba de fruta fresca?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**47. ¿Ha cocinado algunos alimentos friéndolos en el sartén?**

no (si responde no, pase a la pregunta 23)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 22a)

**22a. Cuando ha frito los alimentos, ¿con qué frecuencia ha utilizado aceite de oliva en lugar de mantequilla, margarina, tocino u otro tipo de aceite?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**48. ¿Ha cocinado carne roja (res, cerdo, cordero) ?**

no (si responde no, pase a la pregunta 24)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 23a)

**23a. Cuando ha cocinado carne roja, ¿con qué frecuencia le ha retirado ANTES de cocinarla toda la grasa?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**49. ¿Ha utilizado mayonesa o algún otro tipo de salsa con ella?**

no (si responde no, pase a la pregunta 25)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 24a)

**24a. Cuando ha utilizado mayonesa o algún otro tipo de salsa con ella, ¿con qué frecuencia se trataba de mayonesa o salsas con bajo contenido en grasas o exentas de ellas (dietéticas)?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**50. ¿Ha comido bollería dulce casera o pasteles (incluyendo de fruta)?**

no (si responde no, pase a las otras preguntas)                       sí (si responde sí, pase a la pregunta 25a)

**25a. Cuando ha comido bollería dulce casera o pasteles (incluyendo de fruta), ¿con qué frecuencia habían sido preparados con una cantidad de mantequilla, margarina o aceite menor a la indicada en la receta?**

siempre                       a menudo                       a veces                       nunca

**Información complementaria:**

**Sexo:**  hombre  mujer

**Edad:** ..... años

**¿A qué edad le diagnosticaron diabetes de tipo 2?** A los.....años

Tipo de tratamiento DM2:  Dieta  
 PAD (peroral antidiabetics)  
 Insulina

Altura .....

Peso .....

A1c (HbA1c) .....

Circunferencia de la cintura .....

Medicación: