|  |  |
| --- | --- |
| DATOS PERSONALES DEL PACIENTE | HABITOS DE VIDA |
| Nombre y Apellidos: | *Consumo Frecuencia y Cantidad:* |
| Fecha de consulta: | Fecha nacimiento: | Alcohol: | Tabaco: |
| Dirección: | Ejercicio Físico: ◻ SI ◻ NO - Frecuencia: Duración: |
| DNI: | Sexo: | ¿Te gustaría realizar más? |
| Telefono: | Ocupación: | ¿Con que finalidad? |
| E. Civil: | Nivel estudios: | ¿ Motivo por el que no realizas más? |
| HISTORIA CLINICA | Horas sentado con el ordenador o televisor: |
| Motivo de consulta: | ¿Descansa bien? ◻ SI ◻ NO-¿Cuántas horas duermes? |
| □ Propia Voluntad | □ Aconsejado | □ Obligado | ¿Sueles estar cansado durante el dia? |
| ¿Has seguido un plan dietético anteriormente? ◻ SI ◻ NO | Hora que se levanta: | Hora que se acuesta: |
| ¿Cuál ha sido su experiencia? | ¿Cómo ha variado su peso a lo largo de la vida? |
|  | Peso habitual: | Peso máx. | Peso min |
| Tratamiento médico o suplementación: ◻ SI ◻ NO | HABITOS DIETETICOS |
| ¿Cuáles? | ¿Vives solo? ◻ SI ◻ NO - ¿Con quién? |
|  | ¿Quién hace la compra? |
| Expectativa del tratamiento: | Frecuencia de compra: | ¿Dónde? |
| Grado de motivación para seguir el tratamiento (1 – 10 ): | ¿Quién cocina? | ¿Misma comida para todos? ◻ SI ◻ NO |
| ANTECEDENTES PATOLOGICOS | ¿Come solo? | ¿Dónde? |
| Familiares : ◻ Obesidad ◻ Diabetes ◻ HTA ◻ Cáncer ◻ Dislipemia ◻ ECV ◻ Otros | ¿Tiene ansiedad por la comida? |
| ¿Cuáles? | ¿Ingiere grandes cantidades de alimentos? |
| Usuario: Presencia de patología y medicamentos: ◻ SI ◻ NO - Control: | ¿Picotea fuera de las comidas principales? |
| Patología: | Consumo de agua diario ( litros / vasos): |
| Medicamentos: | Consumo de otras bebidas (tipo/frecuencia): |
|  |  |
| Alergia o intolerancia alimentaria: ◻ SI ◻ NO - ¿Cuál? | Ritmo de las comidas | Rápido | Normal | Despacio |
| Trastornos digestivos: ◻ Estreñimiento ◻ Diarrea ◻ Reflujo ◻ Malas digestiones | ¿Tiempo disponible para comer? |
| Suplementos Nutricionales: ◻ SI ◻ NO - ¿Cuál? | Aversiones de alimentos: |
| Fecha Ultima Analítica: | ◻ Presenta | ◻ Pendiente |  |
| Valores: | Preferencias de alimentos: |
|  |  |
| ANTECEDENTES GINECOLOGICOS | Costumbres: |
| Embarazo actual: ◻ SI ◻ NO Número de Hijos: |  |
| Enfermedades durante el embarazo: ◻HTA ◻Diabetes gestacional ◻Anemia ◻ Otros | Alimentación emocional ( estrés / aburrimiento…): |
| Anticonceptivos orales: ◻ SI ◻ NO -¿Cuál? Dosis |  |
| Fecha de ultima Menstruación: | Importancia alimentación (1-10): |
| Descripción menstruación: | Fines de semana ¿Comidas fuera? | Comida | Cena |
|  | Tipo de bares o restaurantes |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **ANTOPOMETRIA** | **OBSERVACIONES** |
| Estatura (cm): | Peso (kg): | IMC |  |
| % grasa |  | % músculo |  | % agua |  |
| Kg grasa |  | Kg músculo |  | Kg agua |  |
| Índice de grasa visceral |
| Metabolismo basal: | Edad metabolica: |
| Presión Arterial | Max. | Min. |
| Perímetro Abdominal (cm) |  | Perímetro cadera (cm) |  |
| **RECUERDO 24 HORAS** |
| Ayer: Laborable ◻ Festivo ◻ Víspera De Festivo ◻ |
| Ayer: fue similar al resto de los dias: SI ◻ NO ◻ |
| Ayer: comió alimentos más energetico o calóricos: SI ◻ NO◻ |
| **ALIMENTOS CONSUMIDOS MODO PREPARACION CANTIDAD APROX.** |
| **DESAYUNO** |  |  |  |
| Hora |
| **MEDIA MA** |  |  |  |
| Hora |
| **COMIDA** |  |  |  |
| Hora |
| **MEDIA TAR** |  |  |  |
| Hora |
| **C1** |  |  |  |
| Hora |
| **CENA** |  |  |  |
| Hora |
| **C2** |  |  |  |
| Hora |

|  |
| --- |
| **SEÑALE CUÁL ES LA FRECUENCIA CON LA QUE CONSUME ESTOS ALIMENTOS INDICANDO CUÁNTAS VECES LOS TOMA POR DÍA, SEMANA O MES.** |
|  | VECES/DIA | VECES/SEMANA | VECES/MES | PRODUCTO(MARCA) | CANTIDAD APROXCONSUMO CADA |  | VECES/DIA | VECES/SEMANA | VECES/MES | PRODUCTO(MARCA) | CANTIDAD APROXCONSUMO CADA |
| LECHE ENTERA |  |  |  |  |  | MERLUZA |  |  |  |  |  |
| LECHE SEMIDESNATADA |  |  |  |  |  | PESCADILLA |  |  |  |  |  |
| LECHE DESNATADA |  |  |  |  |  | LENGUADO |  |  |  |  |  |
| LECHE EN POLVO |  |  |  |  |  | TRUCHA |  |  |  |  |  |
| LECHE CONDENSADA |  |  |  |  |  | SALMON |  |  |  |  |  |
| YOGUR ENTERO |  |  |  |  |  | ATUN BONITO |  |  |  |  |  |
| YOGUR DE SABORES |  |  |  |  |  | SARDINA |  |  |  |  |  |
| LECHE FERMENTADA |  |  |  |  |  | CALAMARES |  |  |  |  |  |
| CUAJADA |  |  |  |  |  | MOLUSCOS |  |  |  |  |  |
| FLAN |  |  |  |  |  | PESCADO/ MARISCO EN LATA |  |  |  |  |  |
| NATILLAS |  |  |  |  |  | OTROS PESCADOS / MARISCOS |  |  |  |  |  |
| QUESO FRESCO/ REQUESÓN |  |  |  |  |  | CEREALES DE DESAYUNO |  |  |  |  |  |
| QUESO TIPO “PETIT” |  |  |  |  |  | PAN BLANCO |  |  |  |  |  |
| QUESO SEMICURADO |  |  |  |  |  | PAN INTEGRAL |  |  |  |  |  |
| QUESO CURADO |  |  |  |  |  | PAN DE MOLDE |  |  |  |  |  |
| QUESO FUNDIDO |  |  |  |  |  | ARROZ |  |  |  |  |  |
| BATIDOS |  |  |  |  |  | FIDEOS / MACARRONES |  |  |  |  |  |
| OTROS LÁCTEOS |  |  |  |  |  | ESPAGUETIS |  |  |  |  |  |
| CARNE DE POLLO |  |  |  |  |  | LASAÑA |  |  |  |  |  |
| CARNE DE CERDO |  |  |  |  |  | AZUCAR |  |  |  |  |  |
| CARNE DE CORDERO |  |  |  |  |  | MIEL |  |  |  |  |  |
| CARNE DE VACA |  |  |  |  |  | MERMELADA CON AZUCAR |  |  |  |  |  |
| CARNE DE TERNERA |  |  |  |  |  | CHOCOLATE |  |  |  |  |  |
| CAZA |  |  |  |  |  | PASTELES |  |  |  |  |  |
| CARNE PICADA |  |  |  |  |  | CHURROS |  |  |  |  |  |
| SALCHICHAS |  |  |  |  |  | TURRÓN |  |  |  |  |  |
| VISCERAS |  |  |  |  |  | HELADOS |  |  |  |  |  |
| JAMON |  |  |  |  |  | OTROS DULCES |  |  |  |  |  |
| CHORIZO / SALCHICHON |  |  |  |  |  | GALLETAS |  |  |  |  |  |
| OTROS EMBUTIDOS |  |  |  |  |  | GALLETAS RELLENAS |  |  |  |  |  |
| OTRAS CARNES /EMBUTIDOS |  |  |  |  |  | PALOMITAS |  |  |  |  |  |
| HUEVOS FRITOS |  |  |  |  |  | PATATAS FRITAS |  |  |  |  |  |
| HUEVOS COCIDOS |  |  |  |  |  | OTROS SNACKS SALADOS |  |  |  |  |  |
| HUEVOS EN TORTILLA |  |  |  |  |  | REFRESCOS SIN GAS |  |  |  |  |  |
| OTROS HUEVOS |  |  |  |  |  | REFRESCOS CON GAS |  |  |  |  |  |
| ACEITE DE OLIVA |  |  |  |  |  | BEBIDAS DE COLA |  |  |  |  |  |
| ACEITE DE GIRASOL |  |  |  |  |  | CERVEZA SIN ALCOHOL |  |  |  |  |  |
| MANTEQUILLA |  |  |  |  |  | CERVECA CON ALCOHOL |  |  |  |  |  |
| MARGARINA |  |  |  |  |  | VINO |  |  |  |  |  |
| MAYONESA |  |  |  |  |  | SIDRA / CAVA |  |  |  |  |  |
| TOCINO / MANTECA |  |  |  |  |  | VERMUT |  |  |  |  |  |
| NATA |  |  |  |  |  | GINEBRA / WHISKY |  |  |  |  |  |
| CHICLES |  |  |  |  |  | LICORES |  |  |  |  |  |
| OTRAS GOLOSINAS |  |  |  |  |  | BEBIDAS DEPORTIVAS |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **SEÑALE CUÁL ES LA FRECUENCIA CON LA QUE CONSUME ESTOS ALIMENTOS INDICANDO CUÁNTAS VECES LOS TOMA POR DÍA, SEMANA O MES.** |
|  | VECES/DIA | VECES/SEMANA | VECES/MES | TIPO DE PRODUCTO(MARCA) | CANTIDAD APROX CONSUMO CADAVEZ |  | VECES/DIA | VECES/SEMANA | VECES/MES | TIPO DE PRODUCTO(MARCA) | CANTIDAD APROX CONSUMO CADAVEZ |
| OTRAS BEBIDAS SIN ALCOHOL |  |  |  |  |  | SETAS/ CHAMPIÑONES |  |  |  |  |  |
| OTRAS BEBIDAS CON ALCOHOL |  |  |  |  |  | TOMATE COCINADO |  |  |  |  |  |
| AGUA |  |  |  |  |  | ZANAHORIA COCINADA |  |  |  |  |  |
| KETCHUP |  |  |  |  |  | CEBOLLA COCINADA |  |  |  |  |  |
| MOSTAZA |  |  |  |  |  | PIMIENTO COCINADO |  |  |  |  |  |
| CROQUETAS |  |  |  |  |  | AGUACATE |  |  |  |  |  |
| EMAPANADILLAS |  |  |  |  |  | ALBARICOQUE |  |  |  |  |  |
| SAN JACOBOD |  |  |  |  |  | CEREZAS / GUINDAS |  |  |  |  |  |
| OTROS PRECOCINADOS |  |  |  |  |  | CIRUELAS |  |  |  |  |  |
| OTROS |  |  |  |  |  | FRESAS |  |  |  |  |  |
| SAL CONVENCIONAL |  |  |  |  |  | HIGOS |  |  |  |  |  |
| SAL YODADA |  |  |  |  |  | LIMA |  |  |  |  |  |
| SAL FLUORADAA |  |  |  |  |  | LIMÓN |  |  |  |  |  |
| SUPLEMENTOS DE FIBRA |  |  |  |  |  | MANDARINA |  |  |  |  |  |
| GERMEN DE TRIGO |  |  |  |  |  | MELOCOTÓN |  |  |  |  |  |
| LEVADURA DE CERVEZA |  |  |  |  |  | MELÓN |  |  |  |  |  |
| POLEN |  |  |  |  |  | MEMBRILLO |  |  |  |  |  |
| PREPARADOS DIETETICO |  |  |  |  |  | NARANJA |  |  |  |  |  |
| SUPLEMENTOS VITAMINAS |  |  |  |  |  | NISPEROS |  |  |  |  |  |
| SUPLEMENTOS MINERALES |  |  |  |  |  | PERA |  |  |  |  |  |
| POLIVITAMINICO MINERAL |  |  |  |  |  | PIÑA |  |  |  |  |  |
| OTROS COMPLEMENTOS |  |  |  |  |  | PLATANO / BANANA |  |  |  |  |  |
| EMPANADA |  |  |  |  |  | SANDIA |  |  |  |  |  |
| PIZZA |  |  |  |  |  | UVAS |  |  |  |  |  |
| OTROS CEREALES |  |  |  |  |  | ACEITUNAS |  |  |  |  |  |
| ALUBIAS |  |  |  |  |  | MELOCOTON EN ALMIBAR |  |  |  |  |  |
| GARBANZOS |  |  |  |  |  | PIÑA EN ALMIBAR |  |  |  |  |  |
| LENTEJAS |  |  |  |  |  | OTRA FRUTA EN ALMIBAR |  |  |  |  |  |
| OTRAS LEGUMBRES |  |  |  |  |  | MERMELADA CASERA |  |  |  |  |  |
| LECHUGA |  |  |  |  |  | MEMBRILLO Y PASTA DE FRUTA |  |  |  |  |  |
| ESCAROLA |  |  |  |  |  | ZUMO NATURAL |  |  |  |  |  |
| TOMATE CRUDO |  |  |  |  |  | ZUMO ENVASADO |  |  |  |  |  |
| ZANAHORIA CRUDA |  |  |  |  |  | ALMENDRAS / AVELLANAS |  |  |  |  |  |
| PIMIENTO CRUDO |  |  |  |  |  | PIPAS |  |  |  |  |  |
| CEBOLLA CRUDA |  |  |  |  |  | CACAHUETE |  |  |  |  |  |
| OTROS VEGETALES CRUDOS |  |  |  |  |  | CASTAÑA |  |  |  |  |  |
| ESPINACAS COCIDAS |  |  |  |  |  | CIRUELAS SECAS / PASAS |  |  |  |  |  |
| ACELGAS |  |  |  |  |  | DÁTILES |  |  |  |  |  |
| JUDIAS VERDES |  |  |  |  |  | HIGOS SECOS |  |  |  |  |  |
| CALABACIN / CALABAZA |  |  |  |  |  | NUECES |  |  |  |  |  |
| COLES |  |  |  |  |  | OTROS… |  |  |  |  |  |
| PUERROS |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PATATAS |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ESPARRAGOS / ALCACHOFAS |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |