

✓ **Datos personales**

- Nombre y Apellidos:
- Fecha de nacimiento:
- Teléfono:
- Correo electrónico:
- Población:
- Ocupación laboral:
- Hogar / familia / compañeros de piso:

✓ **Principal motivo de la consulta:**

✓ **Horarios**

→ **Horario laboral:**

→ **Horario habitual de comidas:**

- Desayuno:
- Media mañana (si la realiza):
- Comida:
- Merienda (si la realiza):
- Cena:

✓ **Actividad física**

- ¿Realizas actividad física con regularidad?:
- En caso afirmativo indica tipo de actividad física, días, hora y duración de esta:

✓ **Alergias alimentarias y aversiones**

- ¿Tienes alergia o intolerancia a algún alimento o grupo de alimentos?

- ¿Hay algún alimento que no te guste o hayas excluido de la dieta?

✓ **Enfermedades padecidas actualmente o en el pasado:**

PATOLOGÍA	INICIO/DURACIÓN	NOTAS:

✓ **Fármacos y/o suplementación:**

FÁRMACO	DOSIS	FRECUENCIA	INICIO TTO	NOTAS:

✓ **Datos antropométricos¹**

- Peso (kg):
- Talla (cm):
- Masa grasa (%):
- Masa magra (kg):
- Agua (%):
- Circunferencia cintura (cm)²:
- Circunferencia cadera (cm):
- Circunferencia de muñeca (cm):
- Peso ayunas (*sólo si dispones de báscula en casa*):

- ✓ **Recuerdo de 24 horas.** Se utiliza para evaluar tu **ingesta habitual durante 3 días** (incluyendo uno que corresponda al fin de semana, a poder ser). Con esto pretendo hacerme una idea de los alimentos que suelen integrar tu alimentación, horarios, cantidad, calorías aproximadas ingeridas en el día, etc. Por lo tanto, te pediría que fueses lo más fiel posible a lo que hayas consumido en el día, esto me servirá para ver qué errores puede haber de base en tu alimentación y empezar a corregirlos para ir estableciendo hábitos más saludables.

Este registro dietético **puedes adjuntarlo en un Word, o escribirlo en un papel y mandarme una imagen del mismo.** Como mejor te venga.

¹ Peso, masa grasa, masa magra (muscular) y agua los podrás obtener en una báscula común de farmacia.

² Para tomar las medidas de cintura y cadera necesitarás una cinta métrica flexible. La medida de cintura se tomará en la zona más estrecha de la cintura y la de cadera en el punto de máxima protuberancia de los glúteos. Ver ilustraciones 1 y 2. La circunferencia de muñeca se tomará tal y como se puede apreciar en la ilustración 3.

✓ **Frecuencia de consumo de los principales grupos de alimentos:**

Alimento	Consumo		Frecuencia			Principal tipo de técnica culinaria empleada (crudo, horno, vapor, papillote, cocido...)	Aclaraciones especiales (integral, desnatado, sin azúcar...)
	Si	No	Día	Semana	Mes		
Verduras y hortalizas							
Frutas							
Zumos							
Frutos secos							
Leche y derivados lácteos							
Pan							
Galletas, bollería							
Pasteles							
Pasta							
Arroz							
Legumbres							
Huevos							
Carne							
Embutido							
Pescado							
Moluscos y crustáceos							
Bebidas refrescantes							
Bebidas alcohólicas							
¿Qué tipo?							
Aceite de oliva							
Mantequilla, margarina							

Otras preguntas:

- ✦ ¿Tomas **café o té**? En caso afirmativo, indica cantidad y horario habitual de consumo:
- ✦ ¿Agregas algún tipo de **endulzante a tus bebidas y/o comidas**? En caso afirmativo, indica cantidad, frecuencia y alimentos a los que acompaña:
- ✦ ¿Tienes costumbre de tomar **postre**? En caso afirmativo, indica cuál/les consumes con más frecuencia:
- ✦ ¿Acompañas las comidas con **pan**? ¿Cuánta cantidad aproximadamente y de qué tipo?
- ✦ ¿Con qué bebida sueles acompañar las comidas?
- ✦ ¿Sueles **picar entre horas**? En caso afirmativo, indica principales horas en las que lo haces y tipo de alimentos consumidos:
- ✦ ¿Tomas **yogur u otro tipo de derivados lácteos o sustitutos vegetales** (tipo yogur de soja? ¿De qué tipo)?
- ✦ ¿Llegas con mucha **hambre** a las comidas principales?
- ✦ ¿Cuánto **tiempo**, de media, dirías **que tardas en almorzar o cenar**?
- ✦ ¿Cuántas horas sueles **dormir** de media?
- ✦ ¿Cuántas veces sueles **comer fuera de casa por ocio o tapear semanalmente**? ¿Qué **tipo y cantidad de bebidas** sueles tomar en esas ocasiones?

- ✓ **Analítica reciente.** Si dispones de una analítica reciente, sería genial que la pudieses escanear y me la envies por email para conocer de dónde partimos y tener en cuenta los diferentes parámetros bioquímicos y fisiológicos y así poder personalizar la pauta dietética lo máximo posible. Por otra parte, conocer estos datos nos ayudará a ver si se producen mejoras en estos durante el tratamiento, siendo esto otro de los marcadores de éxito a evaluar.



Ilustración 1. Medida circunferencia de cintura.



Ilustración 2. Medida circunferencia de cadera.



Ilustración 3. Medición circunferencia de muñeca.

- ✓ **Otros datos de interés que no estén recogidos anteriormente:**