

Fecha: 19/09/20

HISTORIA CLÍNICA

Datos personales

Nombre Reynaldo Apellidos: Dominguez Martinez Fecha de nacimiento: 14 de febrero 1952 Edad: 68 Sexo: Masculino Domicilio: 3av sur poniente #819 col. Centro Teléfono: 961611178

Estado civil: Soltero Email: Sin correo Motivo de la consulta Diabetes

Datos antropométricos

Peso: 80 kg

Talla: 1.63

IMC: 36.17

Perímetro abdominal: 107 cintura, 115 abdominal

DATOS CLÍNICOS

Patología o padecimiento previo

Sí o no , especificar

Diabetes Edad 68 diagnostico: _____
Complicaciones: Sobrepeso

Alergias alimentarias:

Si o No, especificar: _____

Intolerancia alimentaria:

Si o No, especificar: _____

ANTECEDENTES FAMILIARES:

Obesidad x Diabetes x Hipertensión x H. Colesterolemia ____
H.trigliceridemia__ 2

Hábitos alimentarios

CONSUMO

Consumo	Diario	2-3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez cada dos semanas	1 vez al mes	Nunca
Verduras		x				
Frutas		x				
Harinas			x			
Legumbres						
Pescado o pollo			x			
Huevos		x				
Carnes		x				
Grasas			x			

Ha llevado alguna dieta especial _____ no _____

Cuántas _____ No _____ Tiempo _____ no _____

Motivo _____ no _____

Resultados _____ no _____ 3

Uso de medicamentos para bajar de peso SI__ NO_x__

Cuál _____ x _____ Actividad física: Muy ligera: _____ Ligera: _____ x _____

Moderada: _____ Pesada: _____ Tipo _____ Caminata _____

Frecuencia: _____ cada 2 días _____ Duración: _____ 30min _____

Consumo (frecuencia y cantidad): Tabaco _____ x _____ Alcohol _____ x _____

Café _____ Todos los días _____

Estilo de vida

Cuántas comidas realiza al día: _____ 3 _____ En

casa _____ 3 _____

Fuera _____ 1 _____ Quién prepara sus

alimentos: _____ El mismo _____ Alimentos

preferidos: _____ Carnes _____ Alimentos

que no le agradan: _____ Ninguno _____

Alimentos que le causen malestar: _____ Ninguno _____ A qué hora tiene más hambre _____ Tarde _____ Toma algún tipo de suplemento: SI ___ NO _x_ Cuál _____ x _____ Dosis ___ x ___ Porqué ___ x ___ Sal de adición: SI ___ NO _x_ Tipo de grasa que utiliza para cocinar: Aceite _x_ Mantequilla ___ Aceite semillas _x_ Otros _____

Consumo de agua natural (vasos al día) _____
 Consumo de bebidas al día (leche, caldos, sopa) _____
 Su número de ingestas varía según su estado de ánimo: Triste ___ Nervioso ___ Qué alimentos consume en ese momento _____ ¿Va con regularidad al baño? SI _x_ NO ___ Suplemento fibra SI ___ NO _x_ Cuál _____ x _____

Tipo de cocción empleada con mayor frecuencia: Fritura _x_ Horno ___ Plancha ___ Vapor ___ Brasa ___ Microondas _____

Recordatorio 24 h

Se deberá rellenar con todo lo que se ha comido a lo largo de un día, incluimos bebidas y

Horario	Alimento y cantidad	
Desayuno	Huevos, frijoles con queso y crema. Un plato.	Café y jugo de naranja 2 vasos
Colación	no	no
Comida	Caldos y sopa de fideos 1 plato	Agua de piña y naranja 2 vasos
Colación	Frutas Café y pan	Refresco de cola
Cena	Hamburguesa 1 hamburguesa	Refresco de cola Un vaso

La alimentación del paciente se basa en más carnes, ya sea roja o blanca, aunque no pasa de 2 platos, las porciones son grandes. Consume un poco más de leguminosas y los azúcares que consume son en bajas cantidades, hay veces que no come a las horas establecidas, llega a saltarse el desayuno.

Últimamente se ha abstenido de consumir lácteos y grasas, por los problemas que tiene en el corazón.

- Mantenga una dieta baja en grasas, alta en fibra, con carbohidratos complejos y el máximo de proteínas vegetales.
- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física
- Tomar a diario 8 vasos de agua segura
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal
- Se debe consumir alimentos ricos en minerales como el zinc, magnesio y cromo, que se pueden encontrar en legumbres como el apio, espárragos, las espinacas y el trigo.
- Consumir omega 3 ya que estos ácidos grasos reducen el riesgo de contraer enfermedades respiratorias y cardiovasculares, pues permiten la disminución del colesterol y favorecen la circulación. Para ello es necesario el consumo de salmón, sardina, atún y hortalizas como las fresas y semillas de linaza.
- Evitar el consumo de alcohol
- Moderar el consumo de lácteos.