

Fecha: 20/09/2020

HISTORIA CLÍNICA

Datos personales

Nombre Juan Carlos Apellidos: Pérez Gómez

Fecha de nacimiento: 20 de agosto 1977 Edad: 43 Sexo: Masculino

Domicilio: Col. Tecomajáca, Calle Marco. A Jiménez Calleja

Teléfono: 9321128322

Estado civil: casado Email: Juango4477@gmail.com

Motivo de la consulta: Fatiga

Datos antropométricos

Peso: 84 kg

Talla: 1.59

IMC: 33.33

Perímetro abdominal: 104 cm

DATOS CLÍNICOS

Patología o padecimiento previo

Si o no, especificar: No Edad 43 diagnóstico: -----

Complicaciones: -----

Alergias alimentarias:

Si o No, especificar: No

Intolerancia alimentaria:

Si o No, especificar: No

ANTECEDENTES FAMILIARES:

Obesidad: Diabetes: Hipertensión: H. Colesterolemia:

H. trigliceridemia:

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					✓	
Frutas					✓	
Harinas			✓			
Legumbres		✓				
Pescado o pollo		✓				
Huevos	✓					
Carnes	✓					
Grasas		✓				

Ha llevado alguna dieta especial: no _____

Cuántas _____ Tiempo _____ Motivo: _____ Resultados _____

Uso de medicamentos para bajar de peso SI: _____ NO: ✓

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

Moderada: _____ Pesada: _____ Tipo: Trabajo de escritorio

Frecuencia: 5 días Duración: 7 horas

Consumo (frecuencia y cantidad): Tabaco _____ Alcohol _____

Café: Diario, una taza

Estilo de vida

Cuántas comidas realiza al día: 3 En casa: 3

Fuera: ---- Quién prepara sus alimentos: Esposa

Alimentos preferidos: Pollo, carne, pescado

Alimentos que no le agradan: cerdo, soya

Alimentos que le causen malestar: Ninguno

A qué hora tiene más hambre: en la tarde aproximadamente a las 3 p.m.

Toma algún tipo de suplemento: SI _____ NO ✓ Cuál ---- Dosis -----

Porqué -----

Sal de adición: SI ___ NO

Tipo de grasa que utiliza para cocinar: Aceite Mantequilla ___

Aceite semillas: ___ Otros ___

Consumo de agua natural (vasos al día) 2 vasos al día

Consumo de bebidas al día (leche, caldos, sopa) 1 vez al día

Su número de ingestas varía según su estado de ánimo: Triste ___ Nervioso

Qué alimentos consume en ese momento: agua

¿Va con regularidad al baño? SI NO ___ Suplemento fibra SI ___ NO

Cuál -----

Tipo de cocción empleada con mayor frecuencia: Fritura 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	Caldo de robalo y café	1 plato de caldo de robalo y una taza de café
Colación	nada	nada
Comida	Fideos con pollo y limonada	1 plato de fideos con una pieza de pollo y dos vasos de limonada
Colación	Manzana y agua	1 manzana y 1 vaso de agua
Cena	Quesadillas y café	4 quesadillas y una taza de café