

# I. INFORMACIÓN GENERAL

Nombre: José Alejandro Díaz Manzo

Edad: 20 años    Peso : 56 kg    Talla: 1. 60 m    IMC: 21.8

# II. INTERROGATORIO CLÍNICO

Antecedentes familiares (Padres, hermanos, abuelos)

Obesidad:

Sí  No

Hipertensión Arterial (HTA):

Sí  No

Infartos:

Sí  No

Diabetes (DM):

Sí  No

Dislipidemias:

Sí  No

Tiroides:

Sí  No

Antecedentes personales (Padres, hermanos, abuelos)

**SELECCIONE TODAS LAS OPCIONES QUE APLIQUEN EN SU CASO:**

Diabetes (DM)     HTA (Hipertensión)     Síndrome de Ovario Poliquístico  
 Tiroides     Depresión     Ansiedad     Colesterol alto  
 Triglicéridos altos     Obesidad     Diarrea     Estreñimiento     Gastritis  
 Colitis

En tu niñez te consideraban: Normal  Delgado  Gordo  No sabe

Estado dental:  Normal  Faltan piezas  Prótesis dental

Hábito Intestinal:  Regular  Estreñimiento

### III. ESTILO DE VIDA

¿Hace usted algún ejercicio o actividad física?

Muy ligera      Ligera      **Moderada**      Pesada      Excepcional

Consumo de Alcohol: Sí      **No**

### IV. INTERROGATORIO DIETÉTICO

Seleccionalas:

Desayuno      **Snack de la mañana**      **Comida**      Snack de la tarde      **Cena**

¿Normalmente se sirve doble comida? Sí      **No**

¿Ha llevado algún régimen dietético? Sí      **No**

Considera su apetito: **Normal**      Aumentado      Disminuido

¿"Pellizca" alimentos? Sí      **No**

¿Su consumo varía cuando está triste, nervioso o ansioso? **Sí**      No

Preparación de sus alimentos:

Vapor      A la parrilla/plancha      **Frito**      **Empanizado**

**FAVOR DE SELECCIONAR LA FRECUENCIA CON LA QUE SE CONSUME CADA UNO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRESENTAN A CONTINUACIÓN.**

#### *Leche*

Leche Light o yogurt light:

Diario      Semanal      Quincenal      Mensual      Ocasional      **Nunca**

Leche deslactosada light:

Diario      **Semana1**      Quincenal      Mensual      Ocasional      Nunca

Leche entera o yogurt:

Diario      Semanal      Quincenal      Mensual      **Ocasional**      Nunca

#### *Productos de Origen Animal*

Pollo sin piel:

Diario      Semanal      **Quincenal**      Mensual      Ocasional      Nunca

**Atún en agua:**

Diario **Semanal** Quincenal Mensual Ocasional Nunca

**Carne de puerco:**

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional **Nunca**

**Pescado:**

Diario Semanal **Quincenal** Mensual Ocasional Nunca

**Queso Panela - Oaxaca:**

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional **Nunca**

**Embutidos de Pavo:**

Diario Semanal Quincenal Mensual **Ocasional** Nunca

**Res Magra (cuete, filete, milanesa):**

Diario **Semanal** Quincenal Mensual Ocasional Nunca

**Huevo Entero:**

**Diario** Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

**Embutidos de cerdo:**

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional **Nunca**

**Cortes de carne (arrachera, rib eye):**

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional **Nunca**

## Cereales y Tubérculos

**Cereales para el desayuno:**

Diario Semanal Quincenal Mensual **Ocasional** Nunca

**Galletas Marías, saladas o habaneras:**

Diario **Semanal** Quincenal Mensual Ocasional Nunca

**Palomitas Naturales:**

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional **Nunca**

**Pan de caja, Integral:**

Diario Semanal Quincenal Mensual **Ocasional** Nunca

**Pan de caja, Blanco:**

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional **Nunca**

**Tortillas de maíz o tostada horneada:**

Diario Semanal Quincenal Mensual **Ocasional** Nunca

### Tortilla de Harina:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

### Pan Dulce:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

### Frituras:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

## Verduras

### Crudas, ensaladas, cocidas, precocidas:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

### Verduras enlatadas:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

### Jugo de verduras (v8, jugo verde):

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

### Sopa - crema de verduras:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

## Fruta

### Frutas crudas:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

### Frutas Congeladas/enlatadas:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

### Jugo de frutas natural:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

## Leguminosas

### Frijol, lenteja, garbanzo, soya, alubias:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca

## Lípidos

### Mantequilla - manteca:

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional **Nunca**

### Crema, Mayonesa, aderezos:

Diario Semanal **Quincenal** Mensual Ocasional Nunca

### Chocolates:

Diario Semanal Quincenal Mensual **Ocasional** Nunca

### Nueces, pistaches, cacahuates, almendras:

Diario Semanal Quincenal Mensual **Ocasional** Nunca

### Aguacate:

Diario Semanal Quincenal **Mensual** Ocasional Nunca

## Azúcares

### Azúcar (mermelada, cajeta, refrescos, nieve):

Diario Semanal Quincenal **Mensual** Ocasional Nunca

### Sustituto de azúcar (splenda, stevia):

Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional **Nunca**

**FAVOR DE DESCRIBIR CADA UNA DE LAS COMIDAS QUE TIENES EN UN DÍA NORMAL, TE RECORDAMOS QUE ES NECESARIO QUE CONTESTES CON TODA HONESTIDAD, ¡GRACIAS POR TU TIEMPO! .**

1. Pan tostado (2) con aguacate y un huevo estrellado por encima, más un vaso grande de Chocomilk
2. Cóctel de frutas (naranja, manzana, sandía, melón)
3. Pechuga empanizada con frijoles, mayonesa, ensalada de col, y salsa picante, más jugo de naranja para tomar
4. Dobladas de quesillo con jamón de pavo (4) y agua de limón
5. Cacahuates con Chile, limón y sal.
6. Un vaso de agua antes de dormir

- Hecho por Sara Rebeca Méndez Colomo, UNIVERSIDAD DEL SURESTE, ENFERMERÍA. (NUTRICIÓN CLÍNICA)