

2013

# ESTUDIO DE LOS HÁBITOS DE VIDA DE LOS ALUMNOS DEL INSTITUTO NICOLÁS LARBURU

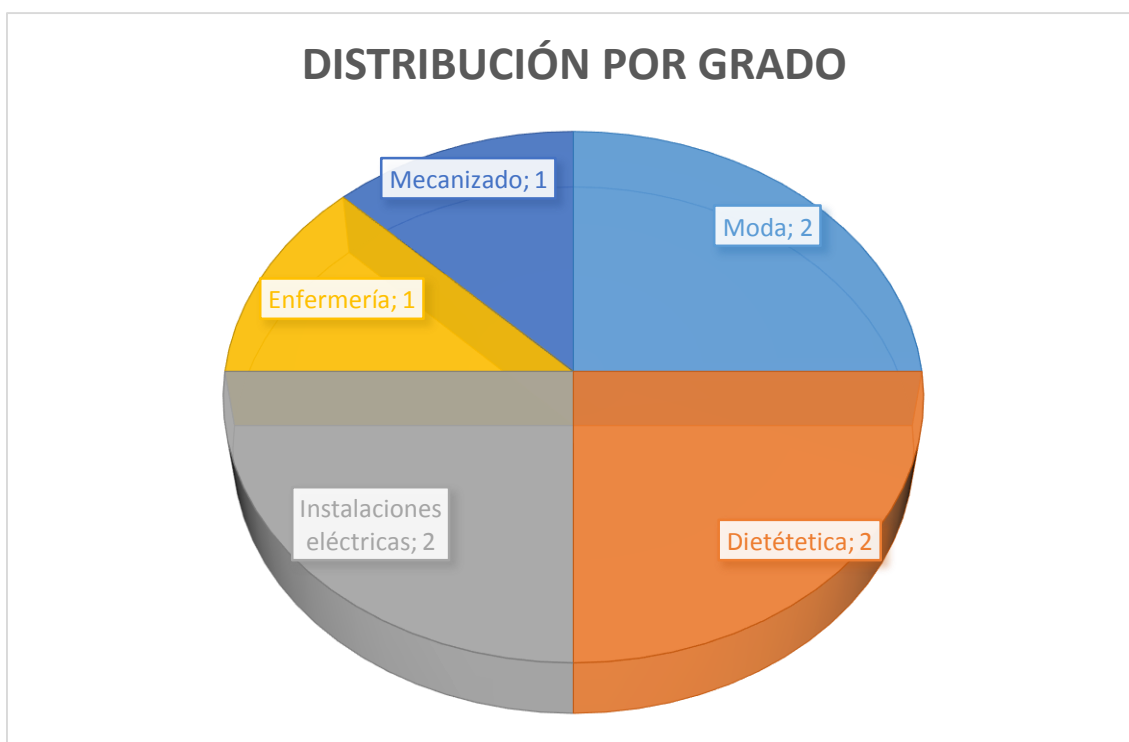
A DÍA 25 DEL MES DE ENERO DEL AÑO 2013

IEFPS NICOLÁS LARBURU

## INTRODUCCIÓN

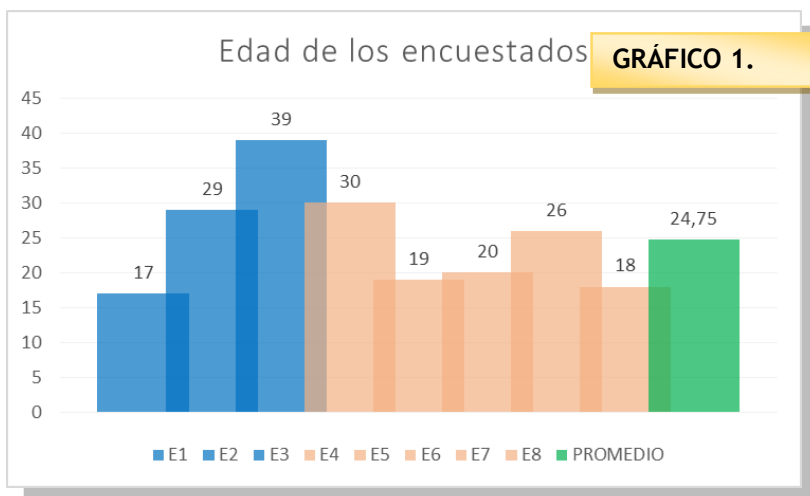
El principal objetivo de este estudio es evaluar los hábitos de vida de los alumnos de diferentes grados del Instituto Nicolás Larburu de entre 17 a 39 años. Mediante el estudio de sus hábitos de vida diaria (desde la actividad física, hasta la alimentación) y posteriormente habiéndonos centrado en el apartado de alimentación se dieron las recomendaciones precisas con el fin de corregir cualquier tipo de error hallado.

Para este propósito se procedió a diseñar una encuesta exhaustiva en la que se introdujeron las preguntas necesarias para dicho fin. Se realizó la encuesta a 8 alumnos de diferentes edades y cursos, se les tomaron las medidas corporales requeridas para el estudio y una vez obtenidos todos los datos necesarios se procedió a orientarles hacia un estado de salud óptimo.



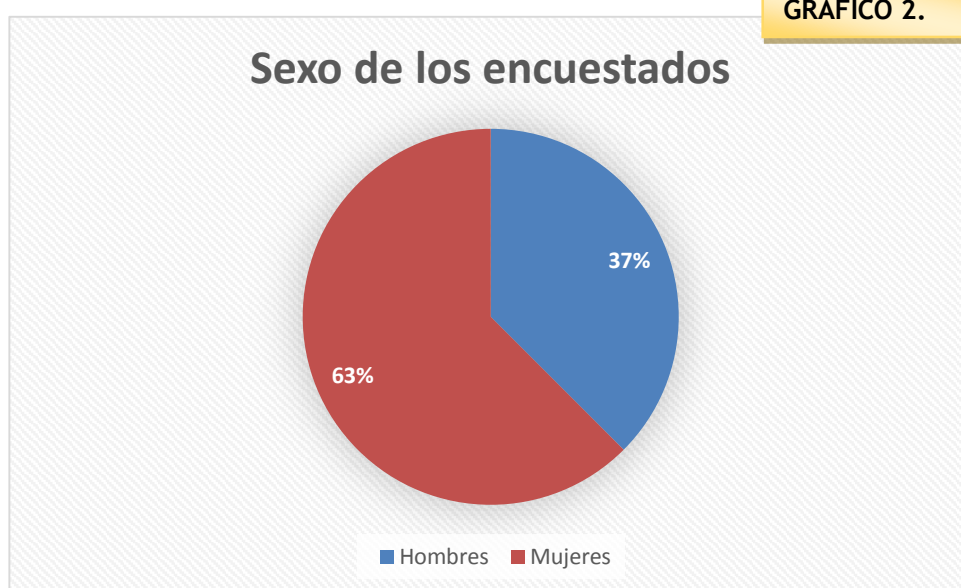
## DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN

En este informe participaron 8 pacientes de edades comprendidas entre 17 y 39 años (véase el **gráfico 1**) cuyo promedio de edad resultó ser de 24'75 años, es decir, jóvenes en su mayoría.



Se intentó que la muestra de la población fuera lo más variada posible por lo que se encuestaron individuos de diferentes ámbitos. No solo fueron encuestados alumnos en el ámbito de la sanidad sino otros grados totalmente diferentes como los alumnos de instalaciones eléctricas.

De esa manera dimos por acabado el estudio después de entrevistar a 8 pacientes quienes en su mayoría fueron mujeres (color rosa en el **gráfico 1**, hombres azul), como indica el **gráfico 2**.



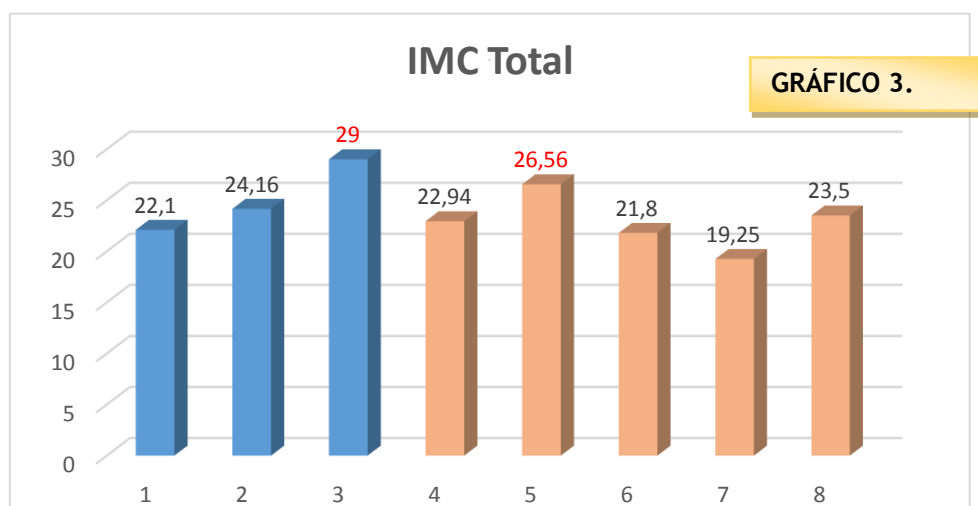
## IMC (Índice de masa corporal)

El Índice de Masa Corporal es un índice del peso de una persona en relación a su altura. A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.  **$(\text{Peso}(\text{kg})/\text{Altura}(\text{m})^2)$**

- Entre 25 y 30 se observa un aumento de riesgo. Los pacientes con este peso son considerados con "sobre peso" o "exceso de peso".
- Entre 30 y 35 se considera "obesidad leve", entre 35 y 40 se considera "obesidad moderada".
- Por encima de 40 se considera "obesidad mórbida".

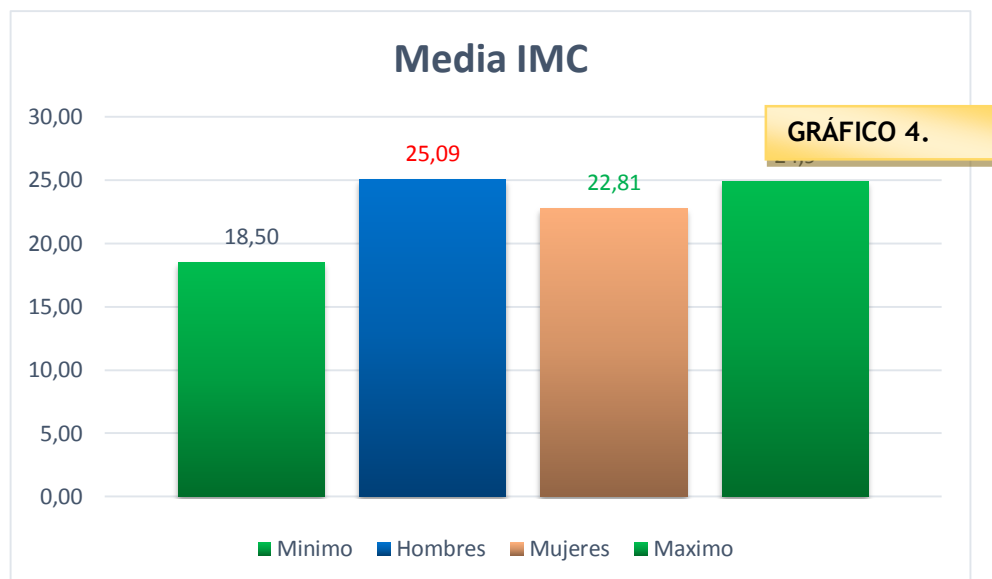
Bajo los 18'5 Kg/m<sup>2</sup> también se observa mayores índices de dolencias pulmonares y desnutrición. Están en esta lista, por ejemplo, quienes padecen de anorexia nerviosa.

El índice ideal, por tanto, se sitúa entre los 18'5 y 24'9 Kg/m<sup>2</sup>. Veamos los resultados que obtuvieron los encuestados en el **gráfico 3**:



Tal como indica el **gráfico 3** los pacientes 3 y 5 padecen sobrepeso ya que su IMC es superior a 24'9. Si prestamos atención observaremos que el paciente 2 se encuentra prácticamente al borde de padecer también un sobrepeso leve.

También nos ha parecido interesante comparar el IMC de los hombres con el de las mujeres (véase el **gráfico 4**), llegando a la conclusión de que el IMC promedio de las mujeres es considerablemente menor que el de los hombres el cual en el promedio ya observamos un sobrepeso.



# HÁBITOS DE VIDA

## ACTIVIDAD FÍSICA

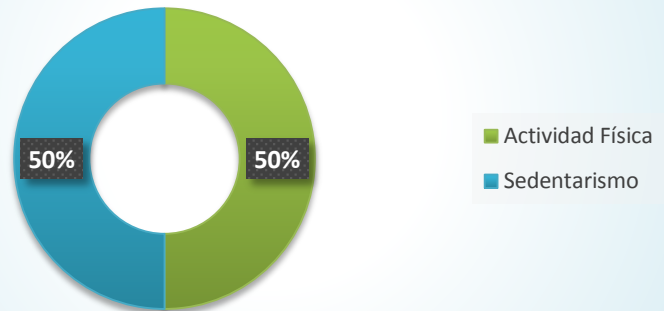
Al preguntar por la actividad física que realizaban los encuestados descubrimos un hecho realmente preocupante. La mitad de los pacientes no realizaba ningún tipo de actividad física. ¿Qué quiere decir esto? Que a la

larga estas personas sedentarias se encontrarán con problemas como:

- **Propensión a la obesidad:** la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.
- **Debilitamiento óseo:** la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.
- **Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico** como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr
- El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón

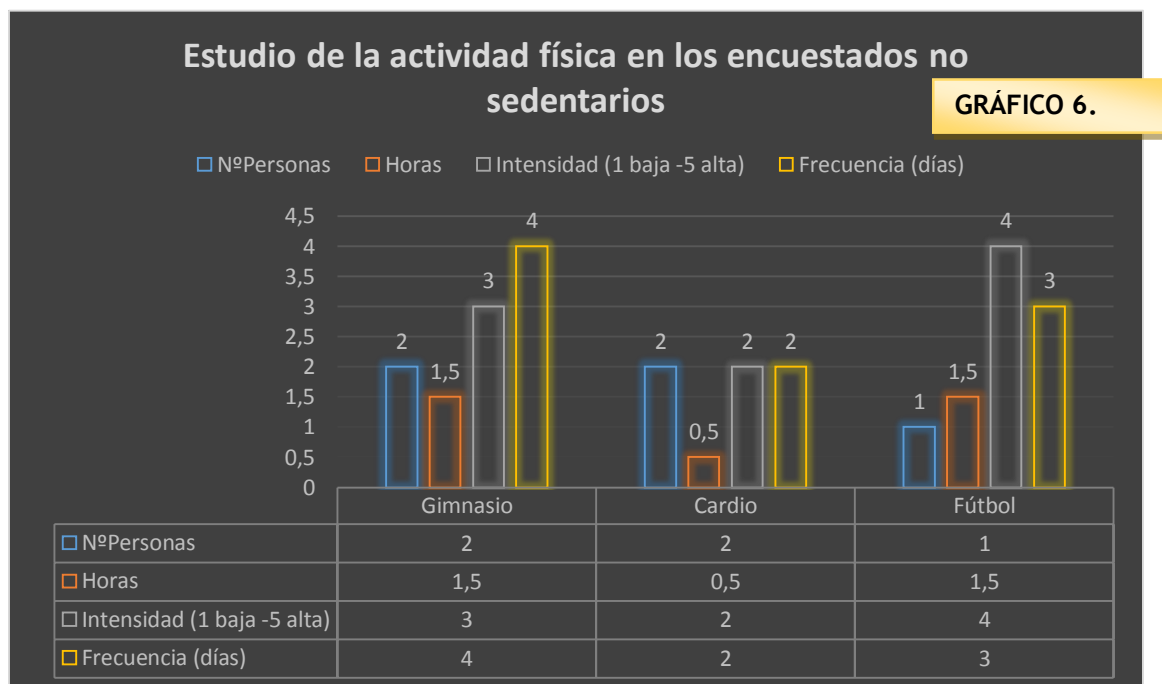
GRÁFICO 5.

### Nivel de actividad física



sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

Una vez explicados dichos riesgos a los encuestados sedentarios nos centramos en las actividades físicas que realizaban los demás (**véase el gráfico 6**).



Una vez analizado el gráfico llegamos a la conclusión de que las actividades físicas realizadas por más personas se llevaban a cabo en los gimnasios. Consistiendo en una hora y media de levantamientos de peso libre en su mayoría (aunque también se utilizaban máquinas de vez en cuando) y acabando con una sesión de ejercicios aeróbicos pudiendo variar entre correr en cinta o andar en bicicleta. Ejercicios que hacen a una intensidad media-baja de 3 a 4 días por semana (los ejercicios aeróbicos los realizan menos días).

El único ejercicio que se hizo a una intensidad alta era el fútbol, por una sola encuestada. Actividad que realiza 3 días por semana en un equipo federado.



## HORAS DE SUEÑO

Dormir bien no solo afecta a nuestro rendimiento sino incluso a nuestro apetito. Los adipocitos (células que forman el tejido adiposo) liberan leptina al torrente sanguíneo para señalar un depósito suficiente de grasa; la leptina actúa como un supresor natural del apetito. El estómago libera grelina cuando está vacío para señalar hambre.

La privación de sueño baja los niveles de leptina y aumenta los niveles de grelina. Es un golpe doble de las hormonas que provoca una mayor sensación de hambre. Con la pérdida de sueño, la baja leptina y la alta grelina pueden dar señales poderosas dobles de que el cuerpo tiene un déficit de energía, aumentando entonces la ingesta de comida.

Por eso mismo hemos cuantificado también las horas de sueño de nuestros encuestados, así como si su sueño es constante o intermitente.

GRÁFICO 7.

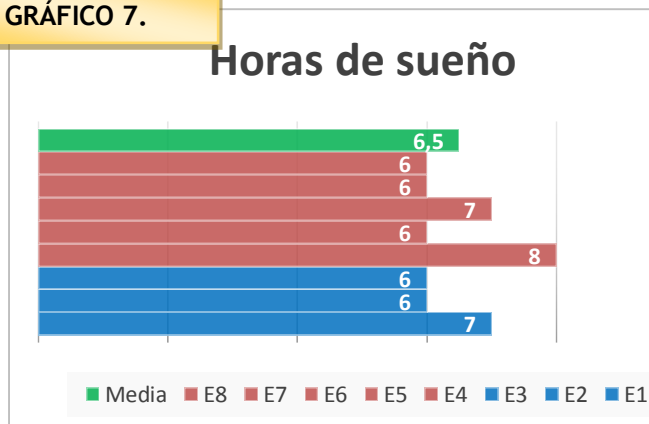
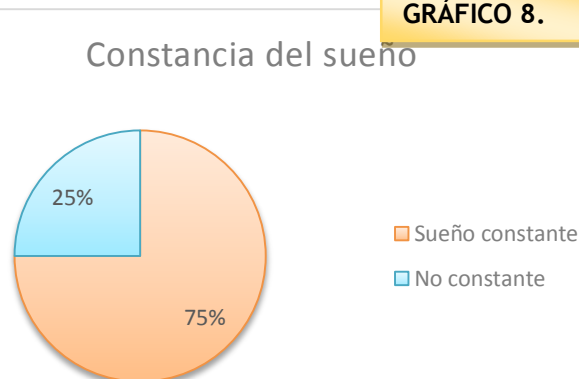


GRÁFICO 8.



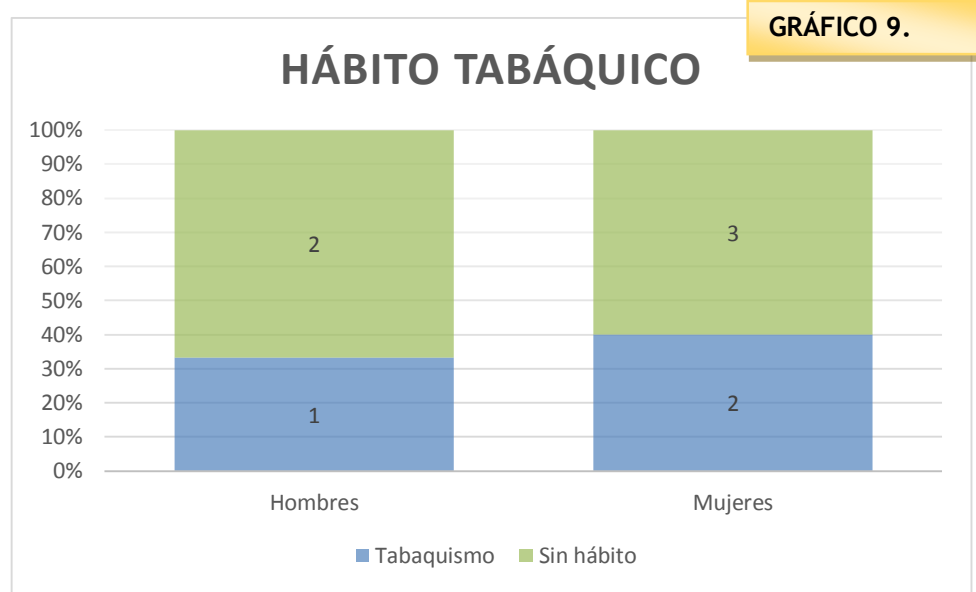
Como podemos observar solo una persona llega al mínimo de horas de sueño, es decir, a 8 horas siendo la mayoría de 6 horas.





## TABAQUISMO

Hay muchas razones para dejar el consumo del tabaco. Conocer los riesgos serios para la salud puede ayudar a motivar a uno



a dejar el hábito. Cuando se usa durante un período largo, el tabaco y los químicos que contiene, como el alquitrán y la nicotina, pueden incrementar el riesgo de muchos problemas de salud.

- **Problemas arterioescleróticos:**

- Coágulos de sangre y aneurismas en el cerebro, lo cual puede llevar a accidente cerebrovascular
- Coágulos sanguíneos en las piernas que pueden viajar a los pulmones
- Arteriopatía coronaria, que incluye angina y ataques cardíacos
- Hipertensión arterial
- Riego sanguíneo deficiente a las piernas
- Problemas con las erecciones debido a la disminución del flujo sanguíneo al pene
- Cáncer (sobre todo en el pulmón, la boca, la laringe, el esófago, la vejiga, el riñón, el páncreas y el cuello uterino)
- Cicatrización deficiente de una herida, sobre todo después de cirugía
- Problemas pulmonares como enfisema y bronquitis crónica o asma difícil de controlar



- Problemas durante el embarazo, como bebés nacidos con bajo peso, parto prematuro, aborto espontáneo y labio leporino
- Otros riesgos o problemas para la salud:
  - Disminución de la capacidad para saborear y oler
  - Daño a los espermatozoides, lo cual contribuye a la esterilidad
  - Pérdida de la vista debido a un aumento del riesgo de degeneración macular
  - Enfermedades de los dientes y las encías
  - Arrugas de la piel

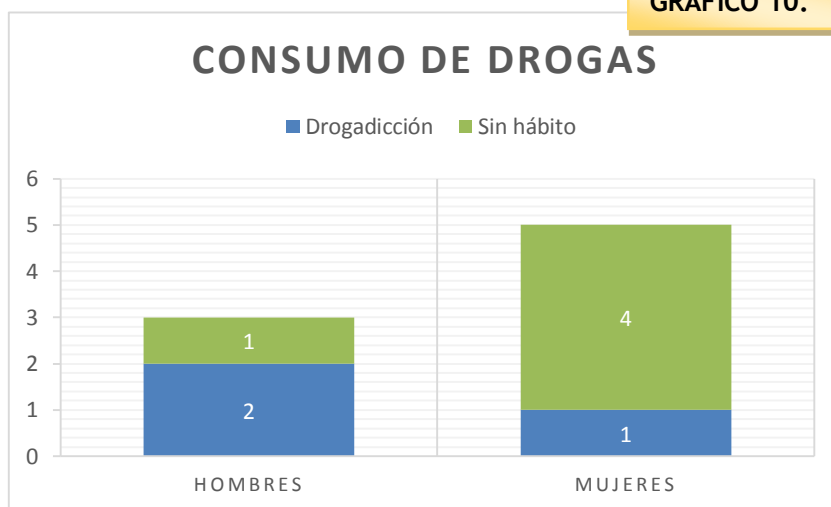
Según los resultados de nuestra encuesta aun sabiendo los riesgos todavía no se han decidido a dejar de fumar 3 personas.

## DROGADICCIÓN

3 de los 8 encuestados aparte de consumir tabaco también admitieron que consumían algún tipo de droga, sobre todo cuando salían de fiesta utilizando como excusa el hecho de que se lo pasaban mejor. Por lo

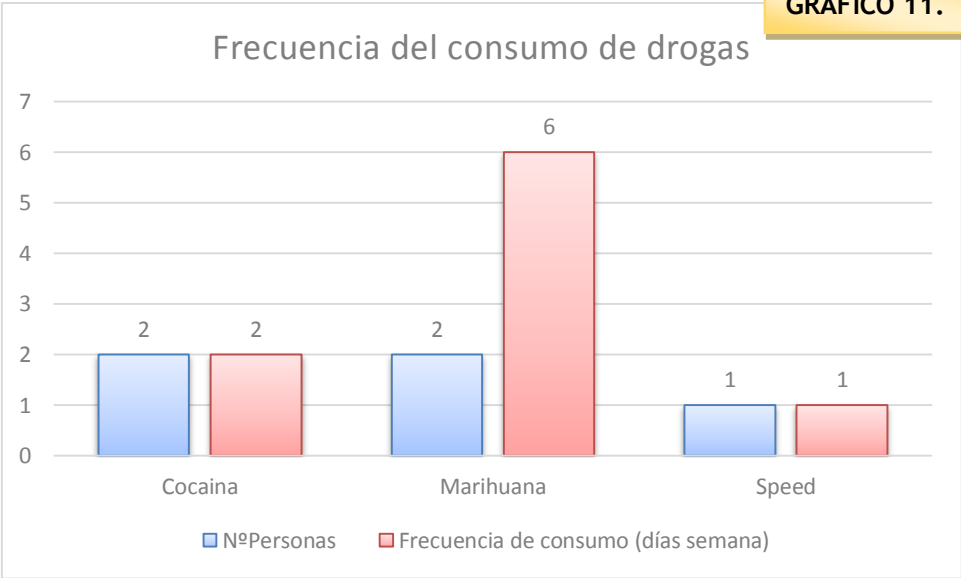
tanto podríamos relacionar el consumo de tabaco con el consumo de otras sustancias más fuertes ya que todos estos pacientes empezaron fumando tabaco y terminaron con marihuana y cocaína, una encuestada incluso con speed.

GRÁFICO 10.



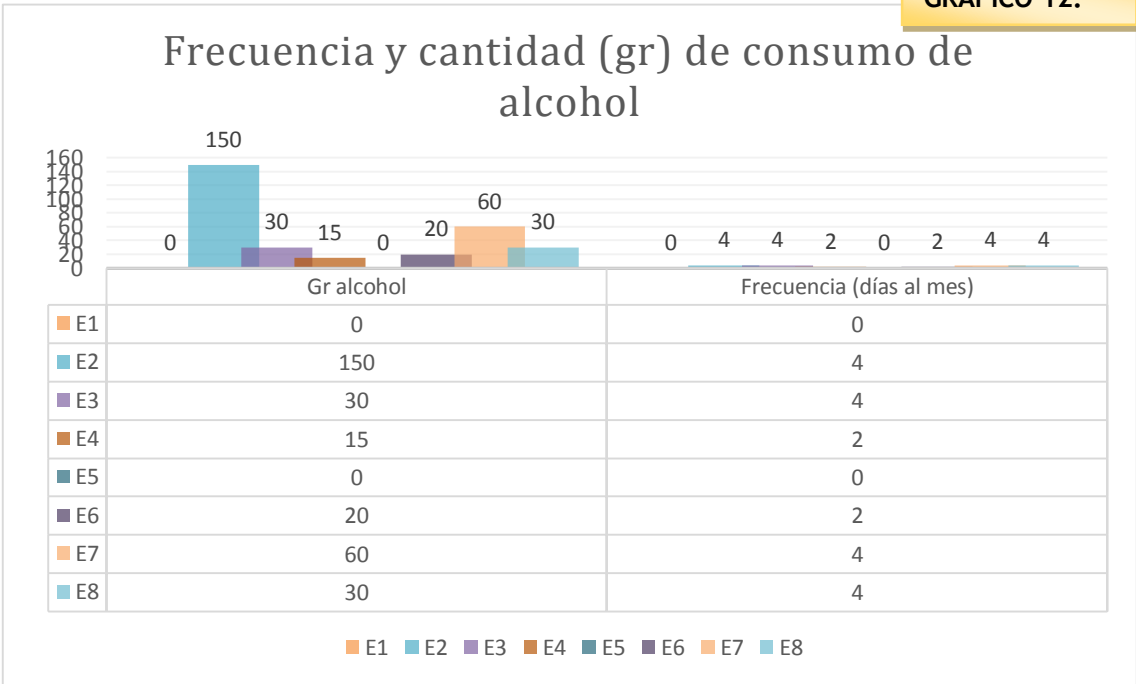
En el **gráfico 11** podemos observar en el color azul el número de personas que consumen el tipo de droga que indica el subtítulo del gráfico y con color rojo los días al mes en los que consumen.

GRÁFICO 11.



## CONSUMO DE ALCOHOL

GRÁFICO 12.



La OMS define como alcohólico a toda persona que llegue a superar en un día 50gr de alcohol, los resultados de las encuestas nos dejan claro que los encuestados número 2 y 7 son los denominados “alcohólicos de fin de semana”



(véase el gráfico 12), personas que entre semana no consumen en absoluto o no de forma exagerada alcohol pero que en los fines de semana pierden el control.

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

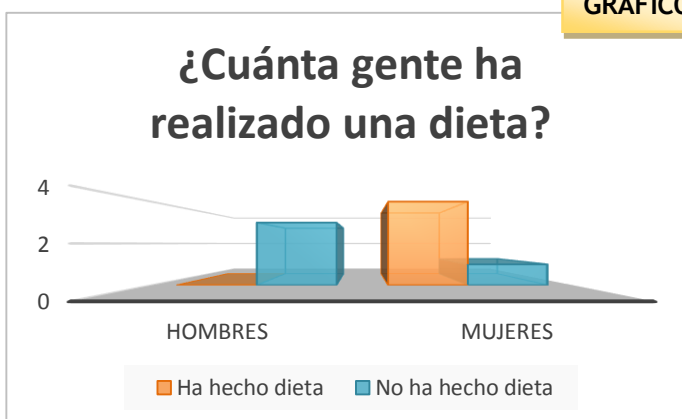
Antes de comenzar a realizar la encuesta sobre hábitos dietéticos era imprescindible saber el conocimiento de las personas a las que íbamos a encuestar, de esa forma podríamos saber si usar un vocabulario más técnico o detenernos a explicar más los términos. Si miramos el gráfico número 13 veremos que las únicas que tenían algún conocimiento eran las encuestadas 5 y 6, ambas de grados de la rama de sanidad.

GRÁFICO 13.

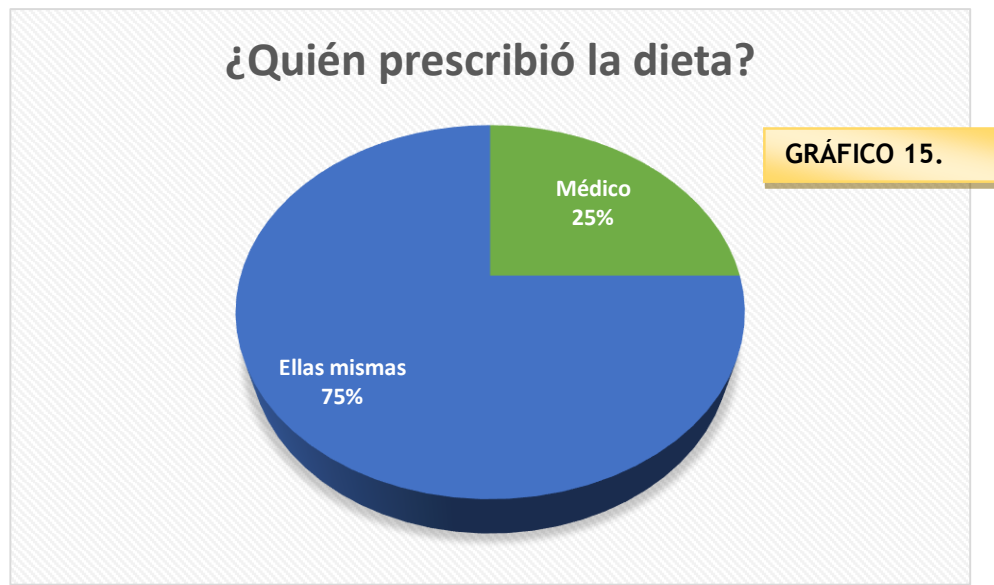


Una vez determinado el conocimiento de los encuestados preguntamos si habían realizado alguna dieta.

GRÁFICO 14.



Nos encontramos con que solo las mujeres habían realizado una dieta. Ningún hombre había realizado ninguna. 4 de 5 de ellas habían hecho, de esas 4, 3 habían decidido hacerlo por si mismas sin prescripción médica, según ellas con la intención de bajar peso. Consistían en dietas hipocalóricas las cuales dicen que les dieron resultados pero que al dejarlas ganaron parte del peso que perdieron.



La mujer que hizo una dieta prescrito por el médico consistía en una dieta hiposódica debido a cólicos renales.

Después nos pusimos manos a la obra para evaluar las comidas que realizaban todos al día:



Los resultados que obtuvimos fueron reveladores, la gente no llegaba al mínimo de 5 comidas diarias (excepto a una persona que incluso realizaba una recena).



El solo hecho de pensar en 5 comidas les hacía pensar que era demasiado y que “tal cantidad” de comida les haría engordar.

Era obvio que no conocían el concepto de la “ración”. Así que procedimos a explicarles cómo distribuir los alimentos en porciones pequeñas a lo largo del día, en lugar de hacer comilonas, ayuda a evitar una disfunción llamada picos posprandiales (picos de glucosa), que pueden conducir a desarrollar complicaciones crónicas.

## DESAYUNO

Hemos oído cientos de veces lo importante que es el desayuno, pero ¿la gente le da la suficiente importancia?



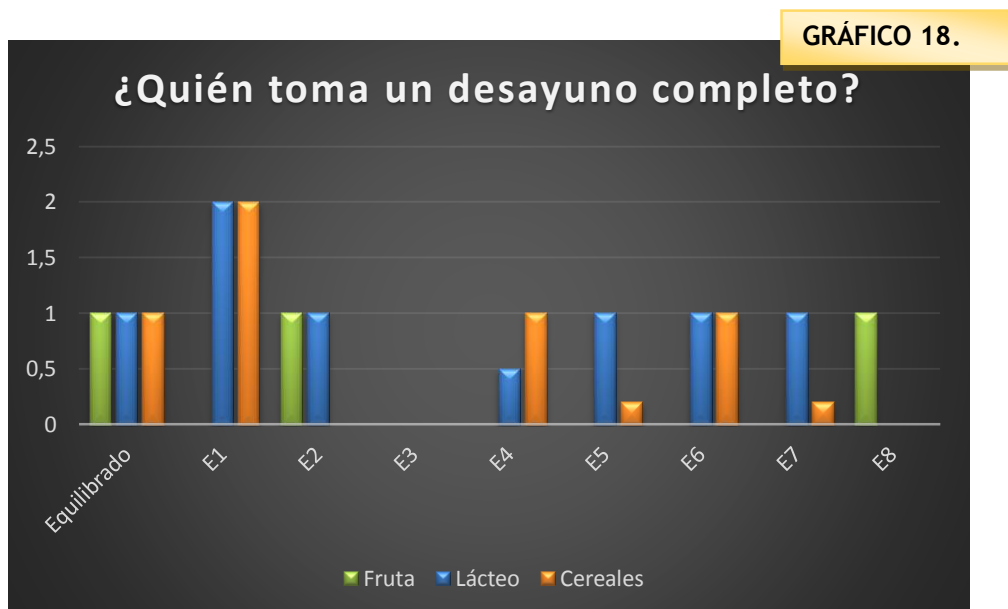
Un cuarto de los encuestados no desayunan. Otro dato revelador es el de que de los que no desayunaban TODAS eran mujeres. ¿La excusa? No querer ganar peso. Viendo el tremendo error que estaban cometiendo estas personas decidimos explicar cómo nuestro organismo (concretamente el cerebro) necesita glucosa para funcionar de manera correcta y al tope de su capacidad. Después



de no ingerir ningún alimento desde la cena anterior nuestro organismo necesita nutrientes para aguantar el día a día, el no darle nutrientes provoca el no poder rendir a plena capacidad, no poder concentrarse además corremos el riesgo de padecer una hipoglucemia.

También es importante que el hecho de consumir pocos alimentos pondrá a nuestro organismo en modo “reserva”, es decir, que si el cuerpo no recibe la suficiente cantidad de alimentos durante el suficiente periodo de tiempo (cada 3 horas), guardará lo que ingiramos como reserva provocando un aumento de grasa.

Así que hicimos más hincapié en los desayunos:

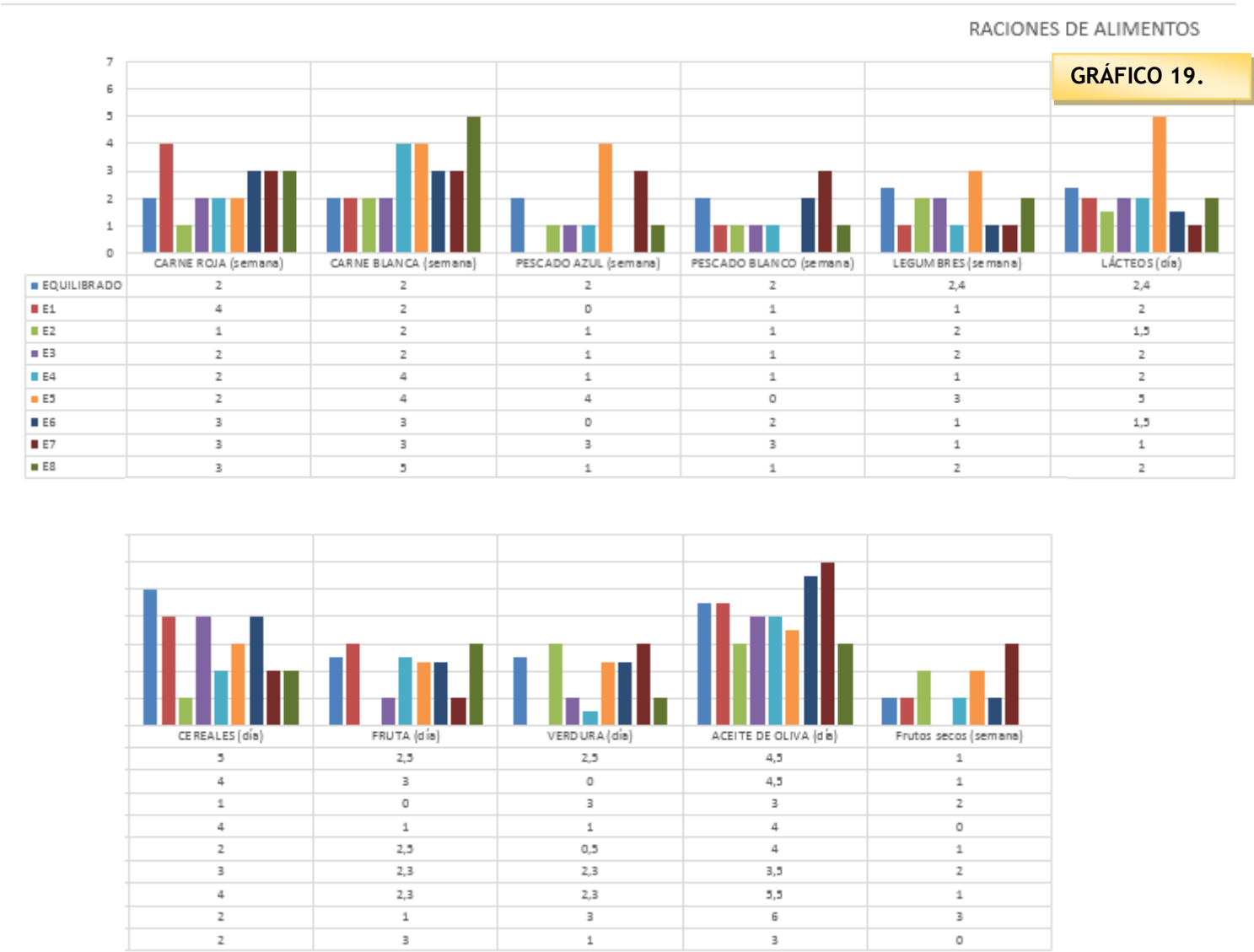


Si observamos detenidamente el gráfico 18, veremos los primeros 3 pilares del desayuno equilibrado compuestos por una ración de leche, cereales y fruta y a continuación veremos el desayuno de los encuestados. Falta mayoritariamente la columna verde, es decir, fruta. Por lo tanto podemos decir que la mayoría de los desayunos de los encuestados son deficientes en fruta.



# RACIONES DE LOS GRUPOS ALIMENTARIOS

Observemos que comen nuestros encuestados semanalmente, tomemos en cuenta la primera columna a la izquierda de cada sección (la azul), la cual representa el número de ración ideal a ingerir. Las siguientes columnas representan lo que come cada encuestado.



Lo que más notaremos será el exceso de consumo de carne que hay, tanto roja como blanca y el deficiente consumo de pescado y cereales que hay. Un tanto menos notorio es el deficiente consumo de legumbres, frutas y verduras. Debemos corregirlo como aparece en la columna de la ración ideal.

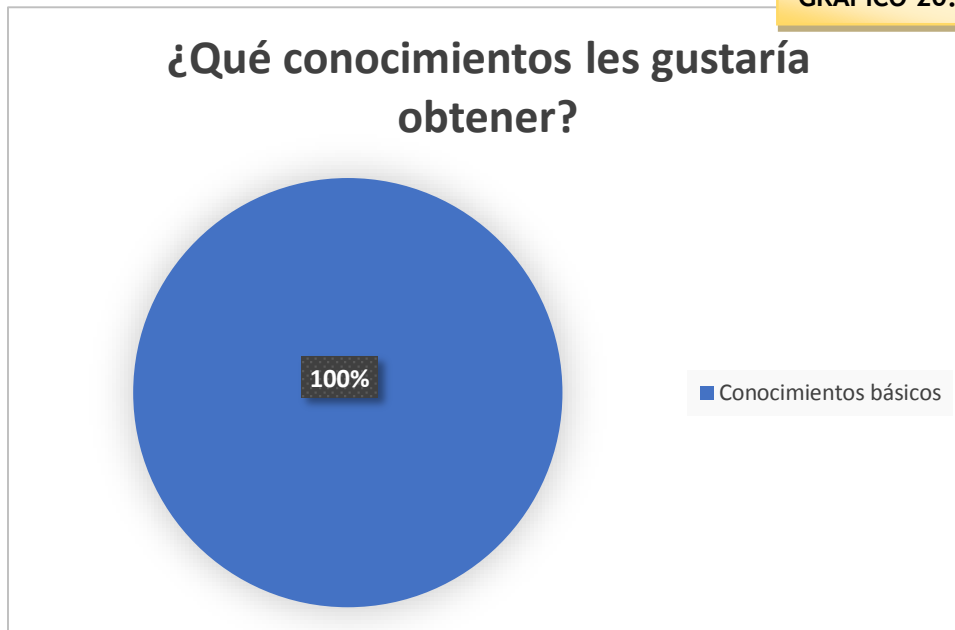




## PARA FINALIZAR

Una vez terminada la encuesta, preguntamos a nuestros encuestados cómo se habían visto durante las preguntas y nos respondieron que se dieron cuenta de que carecían prácticamente de conocimientos. Entonces les propusimos la idea de impartir una charla sobre nutrición sobre el tema que ellos decidieran y la respuesta fue unánime.

GRÁFICO 20.



Por lo tanto y vista la aceptación que tiene esta idea creemos que es conveniente impartir una charla dando unas nociones básicas sobre los macronutrientes y las raciones de los grupos de alimentos en una alimentación saludable.



## MATERIAL DE APOYO UTILIZADO

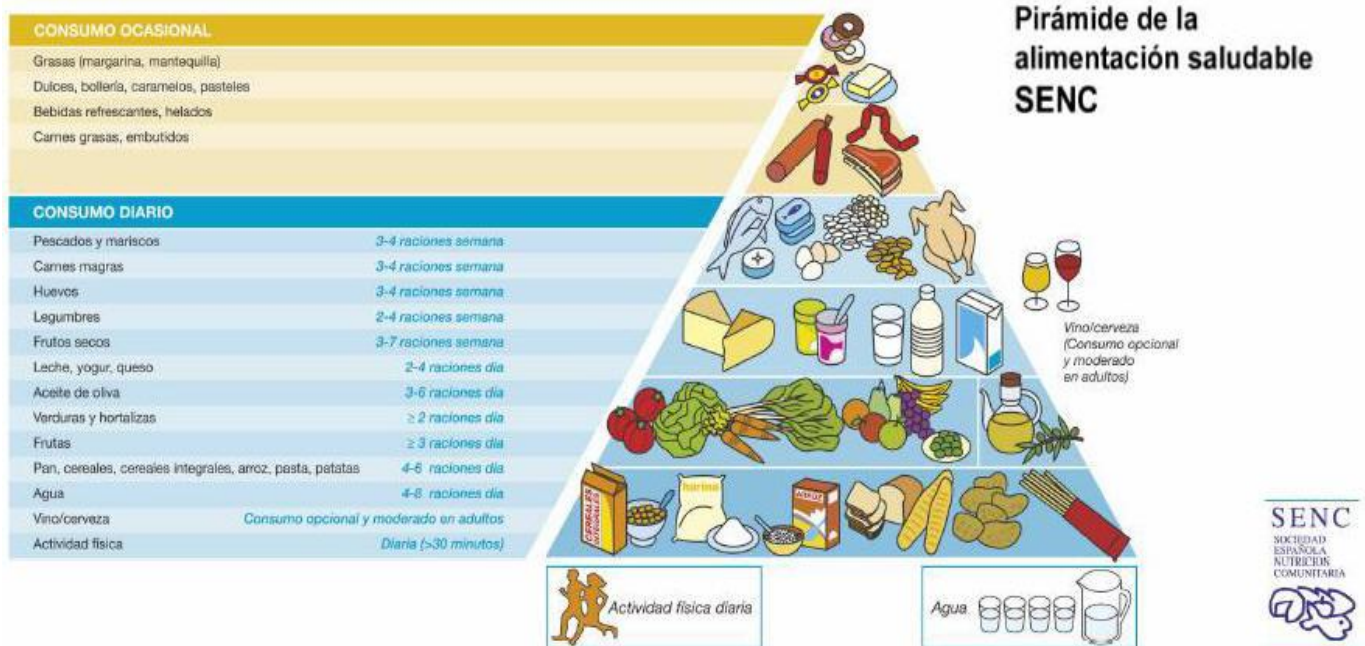
Con el objetivo de hacer llegar mejor la información a nuestros encuestados y sabiendo que es más fácil recordar una imagen que mil palabras nos apoyamos en varias imágenes para ilustrar el tamaño de las raciones. Entre otras cosas utilizamos los siguientes materiales de apoyo:

- **Un ordenador**, el cual además de servir como base de datos para realizar nuestra encuesta y este informe fue ideal para mostrar:
  - Diferentes imágenes (tanto de raciones como de figuras corporales para ilustrar los diferentes rangos de IMC)
  - Pirámides alimenticias
- **Un aparato de bioimpedancia**, con el que medimos los compartimentos corporales del paciente
- **Otros artilugios** con el fin de tomar distintas medidas como altura y perímetro de cintura y cadera.
- **Cualquier objeto que nos fuera útil en el momento**, como podía ser por ejemplo una botella de agua o un vaso para ilustrar la ingesta diaria de agua

Pero no nos quedamos solo allí, sino que una vez les dimos las indicaciones para una alimentación saludable les enviamos al correo de cada uno un documento sobre recomendaciones generales para una alimentación equilibrada. Lo elaboramos con el fin de que los encuestados pudieran consultar el documento ante cualquier duda y no se olvidaran de nuestras indicaciones. Todo con el fin de que los encuestados se quedasen satisfechos.



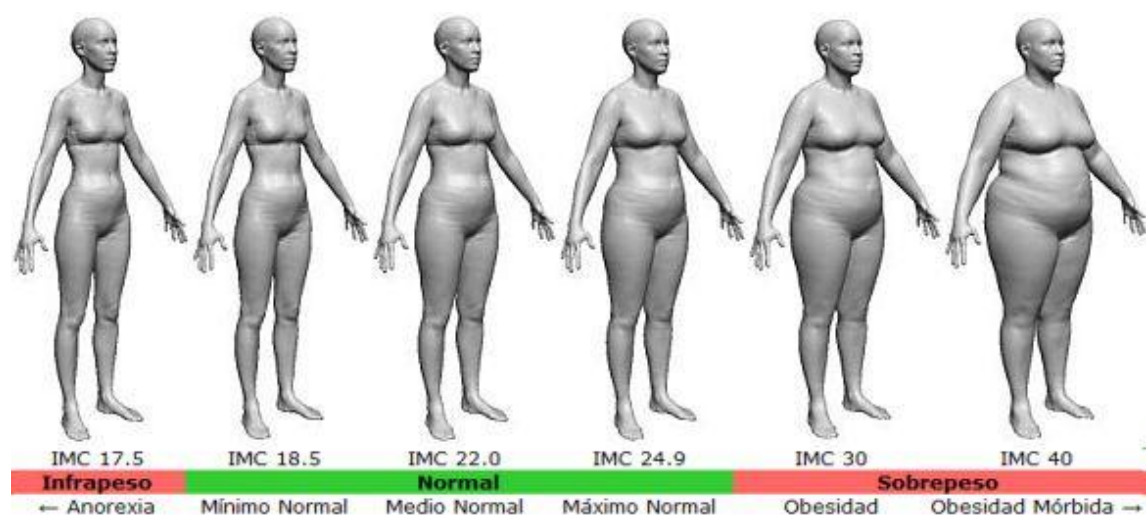
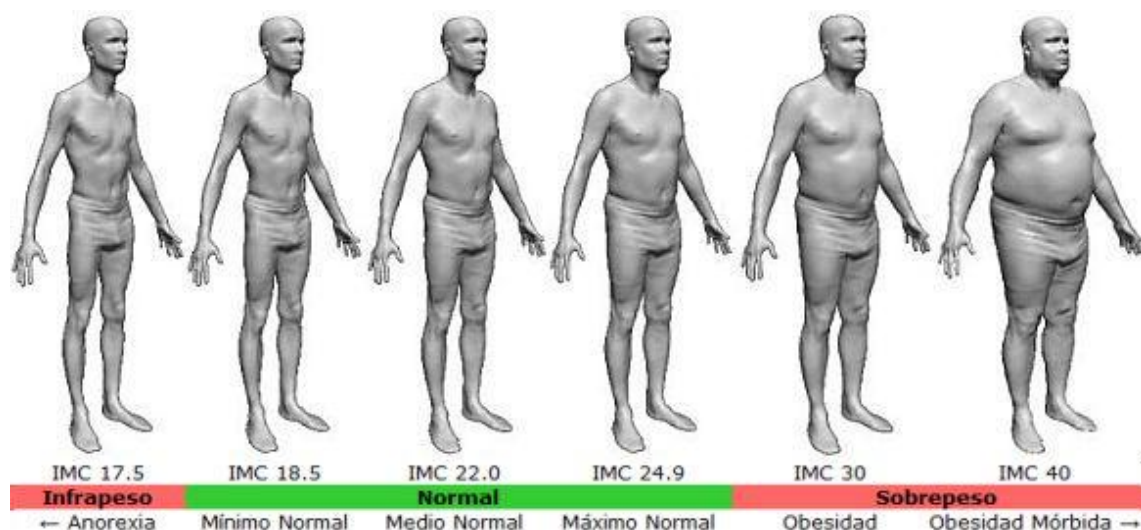
## MÁS MATERIAL DE APOYO



**Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (SENC, 2004)**

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	







2012

# Alimentación equilibrada

## Recomendaciones generales

En este documento se han realizado recomendaciones alimentarias generales para diferentes situaciones, escritas por los alumnos Aitor Barreña y Ander Raso del Grado Superior de Dietética y Nutrición, en el i.e.f.p.s. Nicolás Larburu.



# Alimentación Equilibrada (ejemplo de un día equilibrado)

---

- **DESAYUNO**

- Zumo de naranja (250ml) / Naranja cruda / 2 kiwis (100g)
- Leche de vaca semidesnatada (200ml) / 2 Yogures / Queso manchego (40gr)
- Añadir Cacao en polvo o Café si se desea
- Pan integral (60gr) / Galletas (40gr) / Cereales integrales (50gr) / Bizcococho de aceite de oliva
- Añadir aceite de oliva virgen extra/Mermelada si se desea

- **MEDIA MAÑANA**

- Pan integral (60g) / 2 rebanadas de pan de molde
- Pavo / Pechuga / Jamón de York / Jamón serrano (60g) / Atún (1 lata)
- Manzana / Pera / Plátano (1 pieza)

- **ALMUERZO**

- 1<sup>er</sup> plato: Arroz / Macarrones / Espaguetis (80gr)
- Añadir salsa de tomate / Refrito con gambas
- Lentejas / Garbanzos / Alubias - añadir verdura (80gr)
- 2<sup>o</sup> plato: Pollo / Pavo (150gr) Ternera / Cordero (150gr)
- Acompañar los platos con ensalada mixta o verdura

- **MERIENDA**

- Pan (60g) / 2 rebanadas de pan de molde - con Pavo / Pechuga / Jamón de York (150g) / Leche semidesnatada (200ml) añadir café o cacao en polvo si se desea
- Manzana / Pera / Plátano (1 pieza)

- **CENA**

- Ensalada / Verdura (200gr)
- Lenguado / Merluza / Rape (150gr) / Salmón / Caballa / Sardinas (150gr)
- Frutos secos (30gr): Nueces / Almendras / Avellanas



## RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Procure variar mucho el menú.
- ✓ Se recomienda seguir las siguientes raciones:
  - 2-3 raciones de legumbres a la semana.
  - Pescado blanco (gallo, lenguado, bacalao, merluza) 2 veces por semana y azul (salmón, caballa, sardinas) 2 veces por semana.
  - Carnes rojas (ternera, cordero...) 2 veces por semana, carnes blancas (pollo, pavo, cerdo...) 2 veces por semana (retirando grasa visible y la piel del pollo).
  - Lácteos 2-4 raciones al día preferiblemente semidesnatados.
  - 4-6 raciones de carbohidratos (pan, galletas, pasta) al día.
  - 2-3 raciones de fruta al día, 1 de ellas siendo un cítrico.
  - 2-3 raciones de verdura al día, 1 de ellas estando cruda.
  - Beber 2 litros de agua al día.
- ✓ Coma cada 3 horas, reparta su alimentación en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- ✓ Coma sentado y de forma tranquila.
- ✓ Realizar ejercicio físico adaptado a su capacidad (1 hora al día).
- ✓ Las vitaminas son muy sensibles a las temperaturas altas, NO SOBRECOCINE los vegetales.
- ✓ Acompañar con cada comida agua.
- ✓ Evite o limite el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa.



## RECOMENDACIONES PARA COMER FUERA DE CASA

- ✓ No llegue con hambre al lugar donde va a comer. Ingiera antes de salir: 1 yogurt, 1 vaso con leche, 1 fruta ó 1 taza de consomé con verduras, para así no comer más de lo que debe.
- ✓ Procure variar el menú y comer despacio.
- ✓ Elija a poder ser de primer plato ensaladas.
- ✓ Evite o limite el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa.
- ✓ Pida como acompañamientos en sus platos de carne o pescado, verduras o ensalada.
- ✓ Elija las preparaciones al horno, a la parrilla, asadas o al vapor y evite aquellas que vengan con quesos derretidos, fritas o empanadas.
- ✓ Aléjese de las porciones que dicen: “extra”, “súper”, “mega” ó “doble”, pues se trata de comidas con mayor cantidad de calorías.
- ✓ Opte por bebidas naturales en los restaurantes o reuniones. Si no le ofrecen estas opciones beba agua.
- ✓ Si le ofrecen pan con mantequilla previo a la comida en un restaurante, piense primero si usted acostumbra ingerirlo en su casa, si no lo hace, NO tiene por que hacerlo fuera de ella.
- ✓ Si asiste a un buffet, elija porciones pequeñas de los diferentes alimentos, pero NUNCA repita.
- ✓ Prefiera las preparaciones en salsa de tomate en lugar de salsas blancas cremosas.
- ✓ Si desea postre, elija fruta natural de temporada.
- ✓ Evite beber alcohol, acompañando sus comidas, pues recuerde que el alcohol añade calorías extra, y de todas maneras, tenga presente que las preparaciones que ingiere fuera de su casa, por lo regular, tienen más grasa de la que se imagina.
- ✓ No importa que deje comida en el plato.





## RECOMENDACIONES EN EL DEPORTE

- ✓ En el ejercicio se consumen las reservas de glucógeno del organismo por lo que se hace indispensable una ingesta de hidratos de carbono antes y después de su entrenamiento.
- ✓ Nada más terminar el entrenamiento lo ideal sería tomar un batido con hidratos de carbono de alto índice glucémico (se venden muchos preparados) con proteínas de rápida absorción y alta calidad como las de suero de leche.
- ✓ Para mantener su peso corporal en un rango saludable, equilibre las calorías consumidas en forma de alimentos y bebidas con las calorías que gasta.
- ✓ Consuma una variedad de alimentos y bebidas con alta densidad de nutrientes, dentro de los grupos alimentarios básicos y, a la vez, elija alimentos que limiten la ingesta de grasas saturadas y trans, colesterol, azúcares agregados, sal y alcohol.
- ✓ Procure consumir alimentos cada tres horas para evitar subidas y bajadas de los niveles de glucosa.
- ✓ El agua es un nutriente acalórico (no aporta calorías) necesario para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento. La pérdida de tan sólo un 10% del agua corporal supone un grave riesgo para la salud. Por ello manténgase hidratado antes durante y después de la actividad física que practique.



DETERMINAR LOS HÁBITOS DE VIDA DE LOS INDIVIDUOS DE 14 A 25 AÑOS DEL  
INSTITUTO NICOLÁS LARBURU

ENCUESTA Nº:

NOMBRE	<input type="text"/>	DIRECCION	<input type="text"/>
APELLIDOS	<input type="text"/>	PROVINCIA	<input type="text"/>
SEXO	<input type="text"/>	TELEFONO	<input type="text"/>
EDAD	<input type="text"/>	MOVIL	<input type="text"/>
PROFESION	<input type="text"/>	EMAIL	<input type="text"/>

ALGÚN OTRO DATO RELEVANTE:

PARTICIPACION ESTIMADA DEL PACIENTE

¿TIENE ALGUN NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES  
COMPONENTES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN?

ANTECEDENTES

PERSONALES:

FAMILIARES:

HABITOS DE VIDA

ACTIVIDAD FISICA

¿REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA?

SI LA RESPUESTA ES NO, ¿POR QUÉ?

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA	
INTENSIDAD	
¿ES UNA ACTIVIDAD CONTROLADA POR UN PROFESIONAL?	
DÍAS DE PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD	
TIEMPO DE DEDICACIÓN (HORAS)	
SUPLEMENTOS	
¿TOMA ALGÚN TIPO DE SUPLEMENTO?	
DE SER ASÍ ASÍ, ¿CUAL/ES?	
MOTIVO	
¿QUIÉN LO PRESCRIBIÓ?	
¿DESDE CUÁNDO LO/S TOMA?	
DOSIS	

ENTORNO	
TRABAJO Y AMBIENTE DEL MISMO	
ENTORNO DE LA VIVIENDA	

HÁBITOS ALIMENTICIOS	
TIEMPO DEDICADO A LA ALIMENTACION	
NÚMERO DE COMIDAS AL DÍA	
HIDRATACION (AGUA)	
¿QUÉ BEBE EN LAS COMIDAS?	
SOLO O EN COMPAÑÍA	
VE LA TELEVISIÓN O SE RELACIONA CON LA FAMILIA	

TIPO DE ALIMENTOS	
-------------------	--

DIETAS	
¿HA REALIZADO ALGUNA DIETA?	
DE SER ASÍ, ¿QUÉ TIPO DE DIETA?	
¿POR QUÉ?	
¿DURACIÓN?	
¿POR QUIÉN FUE PRESCRITA?	
¿RESULTADO DE LA MISMA?	

RECUENTO ALIMENTACIÓN 24H	
DESAYUNO	
MEDIA MAÑANA	
COMIDA	
MERIENDA	
CENA	
RECENA	
OTROS	
¿ES HABITUAL ESTE TIPO DE DÍA?	

RACIONES SEMANALES	
CARNE ROJA	
CARNE BLANCA	
PESCADO AZUL	
PESCADO BLANCO	
LÁCTEOS	
CEREALES	
FRUTA	
VERDURA	
LEGUMBRES	
ACEITE DE OLIVA	

MEDICAMENTOS	
¿TOMA ALGÚN TIPO DE MEDICAMENTO?	
DOSIS	
EFFECTOS SECUNDARIOS	
¿QUIÉN REALIZÓ LA PREINSCRIPCIÓN?	
MOTIVO	

SUEÑO	
HORAS DE SUEÑO	
¿POR LA NOCHE O POR LA MAÑANA?	
¿CONSTANTE O INTERMITENTE?	

---

TABACO	
¿ES FUMADOR?	
FECHA DE INICIO	
RAZÓN DE EMPEZAR A FUMAR	
NÚMERO DE CIGARRILLOS DIARIOS	

ALCOHOL	
¿TOMA ALGÚN TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA?	
FECHA DE INICIO	
¿QUÉ DÍAS SUELE BEBER?	
¿QUÉ BEBE?	
¿CUÁNTO BEBE? (SE UTILIZARÁ LA FÓRMULA GR DE ALCOHOL)	
¿HA LLEGADO MAREADO A CASA? ¿CON AYUDA?	
¿CÓMO SE SIENTE CUANDO BEBE?	

DROGAS	
¿CONSUME ALGÚN TIPO DE SUSTANCIA PELIGROSA? (DROGA)	
DOSIS	
FRECUENCIA DE CONSUMO	
¿DESDE CUANDO LA TOMA?	
EFFECTOS SECUNDARIOS	
MOTIVO DE INICIO	

---

DATOS CORPORALES	
PESO	
TALLA	
IMC	
TIPO DE CONSTITUCION	
PERIMETROCINTURA	
PERÍMETRO CADERA	
ÍNDICE CINTURA CADERA (ICC)	
ÍNDICE CINTURA-ALTURA (ICT)	
COMPARTIMIENTO GRASO	
COMPARTIMIENTO MAGRO	
COMPARTIMIENTO AGUA	

AUTOPERCEPCIÓN CORPORAL	
¿COMO SE VE EN LA SIGUIENTE IMAGEN?	
¿SE AJUSTA A LA REALIDAD?	
¿MEJOR O PEOR?	

