

PARA RELLENAR EL CUESTIONARIO-REGISTRO de dieta para Maestros en formación

EL LIBRO EXCEL CONSTA DE 5 HOJAS, QUE SON LAS SIGUIENTES:



1- EMPEZAR POR LA HOJA **DATOS**:



APELLIDOS:	<input type="text"/>	SEXO:	<input type="text"/> H=Hombre;M=Mujer	IMC:	<input type="text"/> kg/m ²
NOMBRE:	<input type="text"/>	EDAD:	<input type="text"/> Años	Ec. Harris-Benedict	<input type="text"/> kcal/día
REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA:	<input type="text"/> S=SI; N=NO	PESO:	<input type="text"/> kg	T.M.B.:	<input type="text"/> kcal/día
ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA DURANTE UN TIEMPO SUPERIOR A 30 MIN. INDICAR LA ACTIVIDAD <input type="text"/> Escribir la actividad NÚMERO DE DÍAS POR SEMANA <input type="text"/> Entre 1 y 7 CLASIFICACION <input type="text"/>		TALLA:	<input type="text"/> cm.	T.M.B. X FACTOR DE ACTIVIDAD	<input type="text"/> kcal/día
Los datos obtenidos son aproximados y dependen de una actividad física más detallada.					
TEST SOBRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (22 preguntas)					
1	TOMA UNA FRUTA O UN ZUMO NATURAL TODOS LOS DÍAS	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
2	TOMA UNA SEGUNDA PIEZA DE FRUTA TODOS LOS DÍAS	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
3	TOMA VERDURAS FRESCAS (ENSALADAS) O COCINADAS REGULARMENTE UNA VEZ AL DÍA	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
4	TOMA VERDURAS FRESCAS O COCINADAS DE FORMA REGULAR MÁS DE UNA VEZ AL DÍA	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
5	CONSUME PESCADO CON REGULARIDAD (POR LO MENOS 2-3 VECES A LA SEMANA)	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
6	ACUDE UNA VEZ O MAS A LA SEMANA A UN CENTRO DE COMIDA RÁPIDA (FAST FOOD) TIPO HAMBURGUESERÍA	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
7	LE GUSTAN LAS LEGUMBRES Y LAS TOMA MÁS DE UNA VEZ A LA SEMANA	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
8	TOMA PASTA Y/O ARROZ CASÍ A DIARIO (5 DÍAS O MÁS A LA SEMANA)	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
9	DESAYUNA UN CEREAL O DERIVADO TODOS LOS DÍAS (PAN,....)	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
10	TOMA FRUTOS SECOS CON REGULARIDAD (AL MENOS 2-3 VECES A LA SEMANA)	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
11	SE UTILIZA ACEITE DE OLIVA EN CASA	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
12	NO DESAYUNA	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		
13	DESAYUNA UN LÁCTEO (YOGURT, LECHE,)	<input type="text"/>	S=SI; N=NO		

ÚNICAMENTE SE PODRÁN INTRODUCIR DATOS EN AQUELLAS CASILLAS QUE PRESENTAN UN FONDO:

- NOMBRE Y APELLIDOS.
- SEXO, EDAD, PESO Y TALLA.
- ACTIVIDAD FISICA.
- TEST SOBRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA CON 22 PREGUNTAS.



EN ESTA HOJA HAY DOS **TABLAS DE REGISTRO DE DATOS N°1 Y N°2**. ÚNICAMENTE INTRODUCIR EN LAS CELDAS NÚMEROS, NO INCLUIR LETRAS. PONER LAS CANTIDADES DE ALIMENTOS INGERIDOS SEGÚN EL DÍA QUE CORRESPONDAN (5 DÍAS LABORABLES Y 2 DIAS FESTIVOS).

TABLA DE REGISTRO DE DATOS N°1		NOMBRE:		APELLIDOS															
		PONER LAS CANTIDADES "DE GRAMOS O MILILITROS" APROXIMADAS INGERIDAS DE CADA ALIMENTO EN LAS CELDAS DE LAS COLUMNAS CORRESPONDIENTES SEGÚN DÍA E INGESTA (DY=Desayuno y MM=Media-mañana)																	
		ÚNICAMENTE PONER EN LAS CELDAS NÚMEROS (Ejemplo bueno: 125, 45,...), NO PONER NINGUNA LETRA.																	
		DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5		DIA 6		DIA 7		TOTAL g ó mL			
ALIMENTOS		DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	SUMA SEM.			
Infusiones (Té, Poleo, Manzanilla,...) o Agua																0			
Café natural o descafeinado soluble																0			
Cacao azucarado (Colacao,...)	10		10		10		10		10		10		10		10	70			
Leche vaca entera																0			
Leche vaca semidesnatada																0			
Leche vaca desnatada	225		225		225		225		225		225		225		225	1575			
Leche de Soja con Calcio																0			
Leche fermentada tipo Actimel																0			
Azúcar	5		5		5		5		5		5		10		10	45			
Miel																0			
Yogurt entero natural / sabores / Bio*																0			
Yogurt entero azucar o con fruta o Batido																0			
Yogurt desnat. natural / sabores / Bio*																0			
Yogurt desnat. azucar o con fruta*																0			
Yogurt cremoso tipo Griego																0			
Queso desnatado																0			
Queso fresco tipo Burgos																0			
Queso para untar																0			
Queso tierno / Bola / Gouda																0			
Queso semicurado / Emmental / Lonchas																0			
Queso curado																0			

TABLA DE REGISTRO DE DATOS N°2 (continuación)		NOMBRE:		APELLIDOS															
		PONER LAS CANTIDADES "DE GRAMOS O MILILITROS" APROXIMADAS INGERIDAS DE CADA ALIMENTO EN LAS CELDAS.....																	
		DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5		DIA 6		DIA 7		TOTAL RAC.			
ALIMENTOS		DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	DY (g)	MM (g)	SUMA SEM.			
Cereales desayuno azucarados																0			
Cereales desayuno chocolate o miel	30									30						60			
Cereales desayuno integr. / fibra																0			
Barritas de cereales																0			
Pan blanco de trigo																0			
Pan Integral																0			
Pan tostado o Molde (Sandwich)												28		28		56			
Pan tostado o Molde integral (Sandwich)																0			
Mermelada de frutas																0			
Mermelada frutas baja en calorías																0			
Embutido bajo en grasas (5)																0			
Embutido semigrasa (6)																0			
Embutido graso (7)																0			
Aceite de Oliva																0			
Mantequilla												10		10		20			
Margarina																0			
Frutas cítricas (8)																0			
Frutas no cítricas (9)		175		175		175		175		175						875			
Zumo naranja recién exprimido																0			
Zumo fruta azucar. enriq. o Refrescos																0			
Zumo fruta s/azucar. Añadidos																0			
Refresco bajo en calorías																0			
Cerveza con o sin alcohol u otras																0			
Bebida isotónica Isostar-Aquarius u otras																0			

EN ESTA HOJA SOLO SE INTRODUCEN LOS DATOS DE DESAYUNO Y MEDIA-MAÑANA.

3- SEGUIR CON LA **HOJA CM-MR-CN**:

EJEMPLO



EN ESTA HOJA ESTA LA **TABLA DE REGISTRO DE DATOS N°3**. ÚNICAMENTE INTRODUCIR EN LAS CELDAS NÚMEROS, NO INCLUIR LETRAS. PONER LAS CANTIDADES DE ALIMENTOS INGERIDOS SEGÚN EL DÍA QUE CORRESPONDAN (5 DÍAS LABORABLES Y 2 DIAS FESTIVOS). EN ESTE CASO LAS COLUMNA **DY** Y **MM** SON LOS DATOS (**CANTIDAD**) OBTENIDOS DE LA HOJA ANTERIOR (**HOJA DY+MM**) POR LO QUE ESTOS NO SE MODIFICARÁN.

NOMBRE:		APELLIDOS																			
TABLA DE REGISTRO DE DATOS N°3		PONER LAS CANTIDADES "DE GRAMOS O MILILITROS" APROXIMADAS INGERIDAS DE CADA ALIMENTO EN LAS CELDAS DE LAS COLUMNAS CORRESPONDIENTES SEGÚN DÍA E INGESTA (CM=Comida; MR=Merienda y CN=Cena) ÚNICAMENTE PONER EN LAS CELDAS NÚMEROS (Ejemplo bueno: 125, 45,...), NO PONER NINGUNA LETRA (Ejemplo malo: 125g, 45mL,...) SINO																			
GRUPOS	ALIMENTOS	DIA 1			DIA 2			DIA 3			DIA 4										
		DY	MM	CM	MR	CN	DY	MM	CM	MR	CN	DY	MM	CM	MR	CN					
G1	1 Agua e infusiones			400	200	400			400	200	400			400	200	400			400	200	400
	2 Café natural o descaf.																				
	3 Cacao en polvo	10					10					10					10				
G1	4 Leche entera																				
	5 Leche desnatada	225					225					225					225				
	6 Yogurt normal																				
	7 Yogurt desnatado					125										125					
	8 Otros lácteos																				
G2-G3a	9 Queso fresco																				
	10 Queso desnatado																				
	11 Otros quesos					20										20					
	12 Carnes blancas (1)			50					75										50		
	13 Carnes blancas (2)																				
	14 Carnes blancas (3)																				
	15 Carnes rojas s gra(1)																				
	16 Carnes rojas gra (2)																				
	17 Embutidos poca gras(1)					10					10										10
18 Embutidos semigras(2)															10						
19 Embutidos graso(3)																					
20 Visceras																					
21 Pescado blanco																					

ÚNICAMENTE SE INTRODUCIRÁN LOS DATOS DE LA COMIDA (CM), MERIENDA (MR) Y CENA (CN).

4- SEGUIR CON LA HOJA **RESULTADO**:



EN ESTA HOJA SE PRESENTARÁ UN RESUMEN DE LOS RESULTADOS DE LOS DATOS DE LAS HOJAS ANTERIORES (POR LO QUE HAY QUE RELLENAR TODAS LAS HOJAS):

NOMBRE		
APELLIDOS		
EDAD		Años
PESO		Kilogramos
TALLA		Centímetros
SEXO		H=Hombre; M=Mujer
IMC		kg/m ²
Ec. Harris-Benedict		
T.M.B.		kcal/día
ACTIVIDAD FÍSICA		
GASTO ENERGÉTICO TOTAL		
COMENTARIOS SOBRE SI TE HA SIDO UTIL UTILIZAR LA HOJA DE CÁLCULO		

INGESTA DY + MM		
ALIMENTOS	TOTAL	
GRUPOS	RAC ING.	ALIMENTOS PRESENTES EN EL DY + MM
G1	0,0	Leche, Yogurt, Quesos,...
G2-G3a	0,0	Embutidos y frutos secos
G4	0,0	Verduras y hortalizas en general
G5	0,0	Frutas en general
G6a	0,0	Cereales desayuno, pan, galletas y bollería industrial,...
G6b	0,0	Azúcar, miel, mermelada, golosinas,...
G7a	0,0	Aceite de Oliva
G7b	0,0	Margarina, mantequilla,...

INGESTA TOTAL DIARIA		
ALIMENTOS	TOTAL	
GRUPOS	RAC ING.	DENOMINACIÓN DE LOS GRUPOS
G1	0,0	Lácteos y derivados
G2-G3a	0,0	Carnes, Pescados, Mariscos, Frutos secos y Legumbres
G4	0,0	Verduras y hortalizas
G5	0,0	Frutas
G6a-G3b	0,0	Cereales y derivados, y patatas
G6b	0,0	Dulces y derivados
G7a	0,0	Aceite de Oliva
G7b	0,0	Otras grasas y aceites

Además SE OBTENDRÁ EL **INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)**, **TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)**, LA **ACTIVIDAD FISICA** Y EL **GASTO ENERGÉTICO TOTAL (KCAL/DIA)**.

SE OBTIENEN LAS RACIONES DE CADA GRUPO PARA:

- LA **INGESTA semanal** DEL DESAYUNO Y MEDÍA-MAÑANA (DY+MM) Y
- LA **INGESTA semanal** TOTAL (DY+MM+CM+MR+CN).

Si DESEAS PON TU COMENTARIO SOBRE SI TE HA SIDO ÚTIL UTILIZAR LA HOJA DE CÁLCULO O TE HA RESULTADO DIFÍCIL O CUALQUIER OTRA COSA QUE PODAMOS MEJORAR.

Recuerda que en tu cuaderno debes ANALIZAR TUS DATOS de raciones semanales:

Para ello deberás elaborar un cuadro de análisis comparativo con los datos extraídos del sub-cuadro titulado Ingesta total diaria / (además buscar los datos de ingesta total de 1. Agua e infusiones...).

La propuesta y elaboración de este instrumento de registro ha sido realizada por: JOSE MANUEL EJEDA MANZANERA y MAXIMILIANO RODRIGO VEGA. Facultad de Educación, UCM. Madrid. Diciembre de 2012.

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.