

Diario dietético / Registro de tres días (Incluye un festivo)

Nombre del encuestador: _____

Datos del encuestado:

Fecha:	Edad:
Nombre:	Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>
Actividad física (baja, moderada, alta):	Peso (kg):
Consumo de suplementos (tipo y cantidad):	Talla (m):
Circunferencia de cintura (cm):	IMC (peso (kg) / Talla ² (m)):

Por favor, antes de comenzar, lea las siguientes observaciones que le ayudarán a optimizar la recogida de los datos.

- En este cuestionario deberá ir anotando todos los alimentos, bebidas, suplementos dietéticos y alimentos preparados consumidos durante tres días, incluyendo un festivo.
- Es muy importante no cambiar el régimen habitual de comidas.
- Para evitar que se olvide alguno de los alimentos, conviene anotarlos inmediatamente después de comerlos. Recuerde anotar todos los ingredientes de cada receta.
- También deberá anotar todas las comidas realizadas fuera de casa.
- El cuestionario consta de dos hojas para cada día. En la primera deberá anotar todos los menús y procesos culinarios y en la segunda tendrá que describir con detalle todos los ingredientes y cantidades (pesando o mediante medidas caseras: cucharada sopera, de postre, vaso de agua, vino, plato hondo,). Trate de estimar el aceite en cucharadas soperas o de postre.
- Indique si el peso del alimento se refiere al alimento crudo o cocinado, con o sin desperdicios.
- Cada hoja deberá estar identificada con la fecha y el día de la semana.
- En la parte posterior de la hoja, anote las recetas de los platos muy elaborados.
- No olvide anotar: azúcar, pan, aceite, tapas, refrescos, bebidas alcohólicas, dulces, chocolate, frutos secos, patatas fritas,...
- Es importante mencionar la calidad y tipo del alimento: tipo de leche (entera, desnatadas, ...), carnes, pescados, pan (de barra, de molde, blanco, integral, ...), mantequilla o margarina, sal yodada o no, etc.
- Siempre que sepa el nombre comercial del producto, anótelos.
- Anote el tipo y marca del aceite/s utilizados.
- Anote si se trata de un alimento precocinado, listo para comer, ..
- Anote todas las dudas que le hayan surgido al rellenar el cuestionario.

¿Añade sal en las comidas antes de probar el plato, cuando éste ya está en la mesa?

SÍ NO A VECES

Ingesta de bebidas alcohólicas: SÍ NO Frecuencia:
Cantidad:

Hoja de Menús

PRIMER DÍA

Fecha:

Día de la semana:

(Ejemplo)

Hora: <i>7.00 h</i> Lugar: <i>Casa</i>	Desayuno <i>Café con leche y azúcar</i> <i>Pan con aceite, tomate y jamón</i> <i>Zumo de naranja</i>
Hora: Lugar:	Media mañana
Hora: Lugar:	Comida
Hora: Lugar:	Merienda
Hora: Lugar:	Cena
Hora: Lugar:	Otras

Repetir para segundo y tercer día

Ficha de calidad de la dieta

Nutriente	Dieta: Ingesta (I) /día	Ingestas Recomendadas (IR) u Objetivos Nutricionales (ON)	Aporte I/IR (%)
Energía (kcal)			
Proteínas (g)			
Lípidos (g)			
Hidratos de C (g)			
Fibra dietética (g)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Magnesio (mg)			
Cinc (mg)			
Sodio (mg)			
Potasio (mg)			
Fósforo (mg)			
Selenio (µg)			
Vit. B ₁ (mg)			
Vit. B ₂ (mg)			
Eq. niacina (mg)			
Vit. B6 (mg)			
Ac. fólico (µg)			
Vit. B ₁₂ (µg)			
Vit. C (mg)			
Vit. A: Eq. retinol (µg)			
Vit. D (µg)			
Vit. E (mg)			
Alcohol (g)			
AGS (g)			
AGM (g)			
AGP (g)			
Colesterol (mg)			

	Dieta	ON
Proteínas (% kcal)		
Lípidos (% kcal)		
Hidratos de carbono (% kcal)		
Alcohol (% kcal)		
Alcohol (g/día)		
AGS (% kcal)		
AGP (% kcal)		
AGM (% kcal)		
AGP/AGS		
AGP+AGM/AGS		
Colesterol (mg)/1000 kcal		
Relación vitamina E (mg) / AGP (g)		
Relación vitamina B6 (mg) / proteína (g)		

Consumo por grupos de alimentos (g/día)

Grupo	Totales	Comestibles	%
Cereales			
Lácteos			
Huevos			
Azúcares y dulces			
Aceites y grasas			
Verduras y hortalizas			
Legumbres			
Frutas			
Carnes			
Pescados			
Bebidas alcohólicas			
Bebidas no alcohólicas			
Salsas y condimentos			
Precocinados			
Aperitivos			

Comentarios:

Encuesta de Actividad física

Gasto energético total (GET)

Tasa metabólica en reposo (TMR)

Factor de actividad (FA)

$$\text{GET (kcal/día)} = \text{TMR (kcal/día)} \times \text{FA}$$

TMR (kcal/día) a partir de peso (P) (kg), talla (T) y edad. FAO/WHO/UNU (1985)

Edad (años)	Hombres	Mujeres
0-2	$(60,9 \times P) - 54$	$(61,0 \times P) - 51$
3-9	$(22,7 \times P) + 495$	$(22,5 \times P) + 499$
10-17	$(17,5 \times P) + 651$	$(12,2 \times P) + 746$
18-29	$(15,3 \times P) + 679$ $(15,4 \times P) - [27 \times T (m)] + 717$	$(14,7 \times P) + 496$ $(13,3 \times P) + [334 \times T (m)] + 35$
30-59	$(11,6 \times P) + 879$ $(11,3 \times P) + [16 \times T (m)] + 901$	$(8,7 \times P) + 829$ $(8,7 \times P) - [25 \times T (m)] + 865$
≥ 60	$(13,5 \times P) + 487$ $(8,8 \times P) + [1.128 \times T (m)] - 1.071$	$(10,5 \times P) + 596$ $(9,2 \times P) + [637 \times T (m)] - 302$

Estimación individual del factor de actividad física (FA) (NRC, 1989) múltiplo de la Tasa Metabólica en Reposo (TMR). Anotar el tiempo dedicado a cada una de las actividades y multiplicar por el coeficiente de la columna de TMR (*Recuerde que el tiempo tiene que sumar 24 horas*):

Tipo de actividad	x TMR	Tiempo (horas)	Total
Descanso: dormir, estar tumbado,	1.0		
Muy ligera: estar sentado, conducir, estudiar, trabajo de ordenador, comer, cocinar, ...	1.5		
Ligera: tareas ligeras del hogar, andar despacio, jugar al golf, bolos, tiro al arco, trabajos como zapatero, sastre, ...	2.5		
Moderada: andar a 5-6 km/h, tareas pesadas del hogar, montar en bicicleta, tenis, baile, natación moderada, trabajos de jardinero, peones de albañil, ..	5.0		
Alta: andar muy deprisa, subir escaleras, montañismo, fútbol, baloncesto, natación fuerte, leñadores, ...	7.0		
		24 horas	A=

Factor medio de actividad física (FA) = A / 24 horas

Bibliografía

Valoración del estado nutricional. Innovadieta

<https://www.ucm.es/innovadieta/valoracion-estado-nutricional>

Arbonés G, Carbajal Á, Gonzalvo B y col. (2003). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo «Salud pública» de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). *Nutrición Hospitalaria*, 18/3: 113-141.

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n3/revision.pdf>

Carbajal Á y Martínez C (ed.) (2012). *Manual Práctico de Nutrición y Salud. Alimentación para la prevención y el manejo de enfermedades prevalentes*. Exlibris Ediciones, Madrid.

Versión electrónica: http://www.kelloggs.es/es_ES/manual-de-nutricion.html

Carbajal A y Sánchez-Muniz FJ. Guía de prácticas (2003). En: *Nutrición y dietética* pp: 1a-130a. MT García-Arias, MC García-Fernández (Eds). Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales. Universidad de León. ISBN: 84-9773-023-2.

Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem LI. *Guía de la alimentación saludable*. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.

Moreiras O, A Carbajal, L Cabrera, C Cuadrado (2015). *Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas*. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 17ª edición revisada y ampliada. ISBN: 978-84-368-3363-8.

SENC (2011). *Objetivos nutricionales para la población española. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2011*. *Rev. Esp. Nutr. Com.*, 17(4): 178-199. Coordinadores: Javier Aranceta y Lluís Serra Majem.