

Anexo.

Protocolos y modelos estandarizados de valoración y programación de dietas y encuestas dietéticas

- Valoración nutricional
 - Actividad física
 - Raciones recomendadas para la población adulta española
 - Ejemplos de menús
 - Ficha de la receta
 - Descripción del menú
 - Plan semanal de menús
 - Guía para la selección de alimentos
 - Raciones recomendadas
 - Encuestas dietéticas:
 - Ingesta líquida
 - Diario dietético / Registro de tres días
 - Recuerdo de 24 horas
 - Historia dietética
 - Ficha de calidad de la dieta
-

Valoración nutricional

Fecha / /

Nº Historia:

Nombre:

Apellidos:

Edad:

Género:

Fecha de nacimiento: / /

Ocupación:

Datos generales		Datos antropométricos	
Motivo de la consulta:	Tratamiento dietético:	Peso (kg):	Talla (cm):
		IMC (kg/m ²):	
		Hora a la que se han tomado las medidas:	
		Pliegues cutáneos (mm)	
Fecha inicio:	Tratamiento/s anterior/es:	Tricipital:	Bicipital:
		media:	media:
Fecha inicio:	-	Subescapular:	Suprailíaco:
		media:	media:
Antecedentes familiares:	-	Circunferencias (cm)	
		Brazo:	
Patología actual:	Medicación:	Cintura:	Cadera:
		media:	media:
		Relación cintura/cadera:	
		Observaciones:	
		¿En ropa interior? SÍ NO	
		¿Sin zapatos? SÍ NO	

Otros hábitos de vida

Fumador:

Nº cigarrillos/día:

Desde:

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

Raciones recomendadas para la población adulta española

Modificado de SENC, 2004

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 mL leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (↑ formas integrales)	40-60 g pan 60-80 de pasta, arroz 150-200 g patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones/día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones/día	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas, .. 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 mL	1 cucharada sopera
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves	3-4 raciones/semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo 1 cuarto de conejo
Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g)	1-2 huevos
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Margarina, mantequilla, bollería	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones/día	200 mL	1 vaso o botellita
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 mL Cerveza. 200 mL	1 vaso 1 copa
Actividad física	Diariamente	> 30 minutos de actividad moderada	

Manual de Nutrición y Dietética

Raciones recomendadas para la población adulta española (modificado de SENC, 2004). En esta plantilla puede ir anotando y contabilizando (1 – 1 – 1 – 1) las raciones que incluirá el menú. Para este fin, se han preparado las 7 columnas de la izquierda que hacen referencia a 7 posibles comidas a lo largo del día.

De = Desayuno / Mm = media mañana / Co = Comida / Me = merienda / Ce = Cena / Re = Resopón / O = otras comidas

Grupo de alimentos	Alimentos del grupo	Peso medio de la ración (en crudo y neto)	Raciones / día o semana	Comidas						
				De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
Leche y derivados			2 – 4 / día (1 – 1 – 1 – 1)							
	Leche	200 – 250 mL	1 vaso/taza							
	Yogur (2)	200 – 250 g	2 unidades							
	Queso fresco	80 – 125 g	porción individual							
	Queso semicurado o curado	40 – 60 g	2 – 3 lonchas							
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas			4 – 6 / día (1 – 1 – 1 – 1 – 1)							
	Pan	40 – 60 g	3–4 rebanadas / 1 panecillo							
	Bollería casera o galletas	40 – 50 g	unidad pequeña / 4-5 galletas							
	Cereales para el desayuno	30 – 40 g	1 bol							
	Arroz, pasta (macarrones, ...)	60 – 80 g en crudo	1 plato normal							
	Patatas	150 – 200 g en crudo	1 grande / dos pequeñas							
Verduras y hortalizas			≥ 2 / día (1 – 1 – 1 – 1)							
	Acelgas, espinacas, judías verdes, etc.	150 – 200 g en crudo	1 plato de verdura cocida							
	Ensaladas (lechuga, tomate, ..)	150 – 200 g en crudo	1 plato de ensalada variada 1 tomate grande, 2 zanahorias							
Frutas			≥ 3 / día (1 – 1 – 1 – 1)							
	Pera, manzana, plátano, naranja, fresas, .	120 – 200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón							

Manual de Nutrición y Dietética

Aceite de oliva		3 - 6 / día (1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Aceite de oliva	10 mL	1 cucharada sopera							
Agua		4 - 8 / día (1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Agua	200 mL	1 vaso / botellita							
Legumbres		2 - 4 / semana (1 - 1 - 1 - 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Lentejas, garbanzos, judías, ...	60 - 80 g en crudo	1 plato normal							
Frutos secos		3 - 7 / semana (1 - 1 - 1 - 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Cacahuetes, almendras, avellanas, ...	20 - 30 g	1 puñado o ración							
Pescados y mariscos		3 - 4 / semana (1 - 1 - 1 - 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Magros y grasos	125 - 150 g	1 filete individual							
Carnes magras, aves		Alternar su consumo	3 - 4 / semana (1 - 1 - 1 - 1)	De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
		100 - 125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo, conejo							
Huevos		3 - 4 / semana (1 - 1 - 1 - 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
		Mediano (53-63 g)	1-2 huevos							
Embutidos y carnes grasas		Ocasional y moderado		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
Mantequilla, margarina y bollería industrial		Ocasional y moderado		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
Dulces, snacks y refrescos		Ocasional y moderado		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O

Ejemplos de menús

<p>Desayunos Leche Café, malta o cacao Infusiones Azúcar/miel Pan Mantequilla/mermelada Galletas Bollería, magdalenas, bizcochos Cereales Queso Yogur Fruta Zumos</p>	<p>Media mañana y media tarde Leche Café, malta o cacao Infusiones Azúcar/miel Pan Galletas Bollería, magdalenas, bizcochos Fruta Queso Yogur Zumos</p>
<p>Comidas / cenas primeros platos / plato único Acelgas con patatas Alcachofas rehogadas Arroz al horno con garbanzos Arroz blanco con tomate Cocido Consomé Ensaladilla rusa Espinacas a la crema Judías verdes con patatas Lentejas guisadas Macarrones con tomate Menestra de verduras Paella Patatas guisadas Pisto Potaje de garbanzos Puré de legumbres Puré de verduras Purrusalda Sopa castellana Sopa de fideos Sopa de pescado</p>	<p>Segundos platos Albóndigas Bacalao al ajo arriero Bonito con tomate Calamares a la romana Calamares en su tinta Chuletas de cerdo con salsa de tomate Cordero asado Croquetas de pollo Empanadillas de carne Filetes empanados Hígado de ternera estofado Merluza en salsa verde Pechuga de pollo a la plancha Pescadilla rebozada Pescadilla al horno Pescado frito Pescado rebozado Pollo asado Ragout de ternera Sardinias fritas Ternera guisada Tortilla francesa Tortilla de patatas</p>
<p>Guarniciones / ensaladas / complementos Berenjenas rebozadas Ensalada mixta Puré de patata Verduras Arroz Patatas fritas</p>	<p>Postres Fruta, fruta en almíbar, compota de fruta Fruta asada Arroz con leche Flan Natillas Queso Yogur</p>
<p>Pan</p>	<p>Bebidas: agua / leche / zumos / refrescos / vino</p>

Ficha de la receta

Ejemplo

Nº: **39**

Nombre del plato: **Macarrones con carne y tomate**

Nº de raciones: **1**

Tipo de plato: **Primero**

Proceso culinario: **Cocido**

Ingredientes	Cantidad (g del alimento entero y crudo)
Macarrones	70
Tomate frito	50
Carne de cerdo picada	30
Queso rallado	20
Aceite de oliva	10
Sal	3
	gramos
Peso por ración	183
Gramos comestibles	183

Composición nutricional del plato

Energía (kcal)	532	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	21,5	Calcio (mg)	288	Tiamina (mg)	0,11
Hidratos de carbono (g)	56,3	Hierro (mg)	2,3	Riboflavina (mg)	0,14
Fibra dietética (g)	4,3	Yodo (µg)	4,8	Eq. de niacina (mg)	5,5
Grasa total (g)	26,1	Magnesio (mg)	66,6	Vitamina B ₆ (mg)	0,15
AGS (g)	8,1	Cinc (mg)	2,9	Ácido fólico (µg)	27,8
AGM (g)	12,3	Selenio (µg)	0	Vitamina B ₁₂ (µg)	0,53
AGP (g)	4,2	Sodio (mg)	1.543	Vitamina C (mg)	5
AG cis (g)	13,7	Potasio (mg)	414	Retinol (µg)	0
AG trans (g)	0,19	Fósforo (mg)	320	Carotenos (µg)	247
AGP/AGS	0,52			Vit. A: eq. de retinol (µg)	131
(AGP+AGM)/AGS	2			Vitamina D (µg)	0,092
Colesterol (mg)	37,7			Vitamina E (mg)	0,7
Agua (g)	71,8				
Alcohol (g)	0			AG = ácidos grasos	

Modo de preparación:

Hervir la pasta al dente. Enfriar.
 En una sartén con aceite sofreír la cebolla y la carne picada, añadir el tomate frito.
 Salpimentar.
 Mezclar con los macarrones.
 Espolvorear con queso rallado y gratinar.

Descripción del menú

Los menús tienen que estar perfectamente descritos, relacionando:

- Todos los alimentos incluidos, detallando su calidad (pan blanco, de molde o integral, leche entera o desnatada, margarina o mantequilla, aceite de oliva o de girasol, carne de cerdo, ..., magra o grasa, pollo entero o pechuga, pescado blanco o azul, etc.).
- Cantidad (especificando si se trata del peso del alimento entero o sólo de la parte comestible, en crudo o cocinado) (usar preferiblemente raciones, identificando el tamaño).
- Condimentación (sal, especias, hierbas, vinagre, zumo de limón, etc.).
- Proceso culinario (cocción, rehogado, fritura, empanado, guisado, estofado, microondas, asado, etc.).
- Tipo de textura, temperatura, etc.
- Listas de alimentos aconsejados / limitados / etc.
- Es necesario acompañar la planificación dietética con una adecuada explicación de los motivos del cambio y de la correspondiente educación nutricional.

Menús	Ingredientes: alimento y calidad	Cantidad (g)
Desayuno	Azúcar	
Media Mañana		
Comida	Aceite Pan Bebidas	
Merienda		
Cena	Aceite Pan Bebidas	
Resopón		

Plan semanal de menús

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Ampliar columnas según número de comidas.
Incluir pan, bebidas, ...

Guía para la selección de alimentos

	Recomendados	Limitados o a controlar	Desaconsejados
Cereales			
Verduras y hortalizas			
Frutas			
Leguminosas			
Lácteos			
Carnes			
Huevos			
Pescados			
Aceites y grasas			
Azúcar, dulces, etc.			
Bebidas			
Condimentos			
Preparación culinaria			
Textura			

Raciones recomendadas

	Raciones / día	Tamaño de la ración
Lácteos		
Cereales, legumbres y patatas		
Verduras y hortalizas		
Frutas		
Carnes, pescados, huevos		
Aceites y grasas		
Azúcares y dulces		

Encuestas dietéticas

Ingesta líquida

Hora del día	Bebida. Tipo. Marca	Cantidad (mL/g)
Día 1		
	Total día 1	
Día 2		
	Total día 2	
Día 3		
Total día 3		

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

Fecha:	Edad:
Nombre:	Género:
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 y bebidas 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 soper, 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, carnes, pescados, pan, mantequilla o margarina, etc.
- Siempre que sepa el nombre comercial del producto, anótelo.
- 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:

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

Repetir para segundo y tercer día

Relación de alimentos, calidad y cantidad de la dieta

Alimento/calidad	Cantidad (g)
Leche entera de vaca	250 mL
Café soluble	2 g
Azúcar	12 g
Pan blanco de barra	115 g
Tomate fresco	55 g
Aceite de oliva virgen	8 g
Sal	1 g
Jamón serrano	60 g
Zum de naranja natural	200 mL

Repetir para segundo y tercer día

Recuerdo de 24 horas

Fecha:	Edad:
Nombre:	Género:
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.

El objeto de esta encuesta es conocer su consumo diario de alimentos y bebidas.

Anote con la mayor precisión posible todos los alimentos y bebidas consumidos en las últimas 24 horas o durante el día anterior. Puede empezar por el desayuno del día anterior y continuar hasta completar el recuerdo de la dieta del día entero. Anote los alimentos consumidos entre horas. Escriba la calidad del alimento (leche entera o desnatada, pan blanco o integral, tipo de carne, etc.) y estime la cantidad consumida en medidas caseras o en raciones (grande, mediana, pequeña). Indique si la cantidad se refiere al alimento crudo o cocinado; al alimento entero (tal como se compra en el mercado) o a la parte comestible (ej. naranja pelada).

La información que figura en el envase de muchos alimentos puede ser muy útil para este fin. No olvide anotar el aceite empleado (cantidad y tipo) en las preparaciones culinarias, el pan, el azúcar o las bebidas consumidas (agua, refrescos, leche, cafés, bebidas alcohólicas, etc.). Registrar el método de preparación culinario (cocido, frito, asado, etc.) resulta muy útil para estimar posteriormente la cantidad de aceite utilizado, si éste no se conoce con exactitud.

Para facilitar el recuerdo, escriba inicialmente el menú consumido en cada comida y luego describa detalladamente los ingredientes. Igualmente, para ayudar a la memoria, es muy práctico recordar dónde comimos, con quién, a qué hora, quién preparó la comida. Todos estos detalles nos ayudan a “entrar en situación”.

DESAYUNO	Hora:	Lugar:
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
	Azúcar:	
MEDIA MAÑANA	Hora:	Lugar:
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
COMIDA	Hora:	Lugar:
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
Macarrones con chorizo gratinados	Macarrones (1 ración mediana, peso en crudo: 60g)	
Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate	Cebolla (1/3 de cebolla mediana)	
Melocotón en almíbar	Chorizo (3 rodajas)	
Agua y pan	Tomate frito (2 cucharadas soperas)	
	Queso emmenthal rallado (ración)	
	Pollo (ración)	
	Lechuga iceberg (ración)	
	Tomate (unidad mediana)	
	Melocotón en almíbar (ración)	
	Bebidas: agua (2 vasos)	
	Pan: Pan blanco de barra (2 rebanadas)	
	Aceite (tipo): Aceite de oliva virgen para ensalada (cucharada soperas)	
MERIENDA	Hora:	Lugar:
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
CENA	Hora:	Lugar:
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
	Bebidas:	
	Pan:	
	Aceite (tipo):	
ENTRE HORAS	Hora:	Lugar:
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	

La comida anterior, ¿ha sido diferente por algún motivo? SÍ NO
Si SÍ, indique por qué:

Relación de alimentos, calidad y cantidad de la dieta

Alimento/calidad	Cantidad (g)
Macarrones	70 (en crudo)
Cebolla	50 (en crudo y neto)
Chorizo	40
Tomate frito	30
Queso emmenthal	40
Pollo	200 (en crudo, peso bruto)
Lechuga iceberg	100 (peso neto)
Tomate	150 (peso bruto)
Melocotón en almíbar	150
Pan blanco de barra	60
Aceite de oliva virgen (para ensalada)	10
Agua	400

Historia dietética

Se ofrece un modelo de cuestionario que habrá que adaptar a las características del individuo o grupo encuestado.

Frecuencia de consumo referida al último mes (7 días x 4 semanas = 28 días) (X veces / día; X días / semana; X días / 14 días; X días / mes; rara vez o nunca). Es imprescindible realizar un control de las frecuencias de consumo en cada comida, para evitar la sobrestimación.

Ejemplo: Teniendo en cuenta que el periodo de referencia es el último mes, ¿Con qué frecuencia consume leguminosas? En alimentos de consumo diario o semanal, la pregunta es ¿cuántas veces al día o a la semana?, pero sin perder el periodo de referencia: el último mes.

Estimar las cantidades en medidas caseras, unidades, porciones o raciones. Estructurar en desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y otras horas (el diseño horizontal de la página es más práctico)

Es útil anotar la descripción de las recetas. Para simplificar la recogida de datos puede anotarse en una sola casilla el consumo total de aquellos alimentos que se consumen varias veces al día como, por ejemplo, leche, pan, aceite, azúcar. Las cantidades totales de alimentos y bebidas, expresadas en gramos por persona y día, pueden transformarse en energía y nutrientes.

Fecha	Nº
Nombre y apellidos	
¿Ha modificado su dieta durante el último mes?	SÍ NO
En caso afirmativo ¿Quién le aconsejó el cambio?	Médico especialista
	Médico de cabecera
	Dietista
	Por propia iniciativa
	Otros (nómbrelos)
¿Qué tipo de dieta?	
¿Desde cuándo sigue esta dieta?	
¿Cuántas veces a la semana come fuera de casa? días / semana
¿Dónde come?	
¿Cuánto le dura un litro de aceite?	
¿Cuánto tira de 1 litro de aceite?	
¿Cuántos comen en casa?	

Descripción de recetas y menús (Indique ingredientes, procesos culinarios, cantidades y número de comensales cuando se prepara para más de 1 persona)

Desayuno ¿Cuántas veces desayuna a la semana? () ¿Es igual los fines de semana? Sí () NO ()					
Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño de medida, porción o ración	Observaciones / marcas	Gramos/día
Leche	Entera	1 vaso/día	Vaso = 200 ml		200 g/día
	Semidesnatada				
	Desnatada				
Yogur	Entero	5 unidades /semana	1 unidad = 125 g	Natural, sin azúcar	5 x 125 g = 625 g /7 días = 89 g/día
	Desnatado				
Zumos					
Infusiones					
¿Añade algo a lo anterior?					
Café		1 /día	1 cucha. de postre	Soluble	10 g/día
Cacao					
Azúcar		1 cucharada para la leche y otra para el yogur	1 cucharada de postre	Azúcar moreno	Leche: 1 x 10 g = 10 g/día Yogur: 5 x 10 g = 25 g/7 días = 3.6 g/día Total = 10 + 3.6 g = 13.6 g/día
Miel					
Otros					
Pan	Blanco de barra				
	Integral				
	De molde				
Bollería					
Galletas					
Cereales					
Frutas					
Otros					
¿Unta algo en el pan o en la bollería? Siempre () A veces () Nunca ()					
Aceite					
Mantequilla					
Margarina					
Mermelada					
Otros					

MEDIA MAÑANA	¿Toma algo a media mañana?				
	SÍ		NO		
Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/ Marca	gramos/día
Leche	Entera/semi/desnatada			Enriquecida,	
Yogur,	Entero/desnatado			Con o sin azúcar, frutas,	
Infusiones					
Zumos	Cítricos/otros				
Otras bebidas (Refrescos)					
Frutas					
¿Añade algo a lo anterior?					
Café / cacao /té					
Miel / azúcar					
Otros (referido a lo anterior)					
Pan	Barra/molde/integral				
Bollería					
Galletas					
Cereales para desayuno					
Otros (referido a lo anterior)					
¿Con qué frecuencia unta algo en el pan?					
		Siempre	A veces	Nunca	
Mantequilla / margarina					
Aceite					
Mermelada / miel					
Otros					
Bocadillos/sandwiches					
Fritos					
Aperitivos (aceitunas, ..)					
Bebidas alcohólicas					

COMIDA

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/ Marca	gramos/día
Primeros platos					
Sopas y caldos					
Purés, cremas	(verduras/ leguminosas/ ...)				
Pasta	(macarrones, pizza,)				
Arroz					
Legumbres					
Verduras					
Ensalada					
Entremeses	(embutidos, huevo, marisco,)				
Fritos (empanadillas, ..)					
Otros (mayonesa, ..)					
Platos únicos					
Paella					
Cocido					
Fabada					
Potaje					
Guisos con patatas y ...					
Otros					
Segundos platos					
Carnes					
Vacuno					
Cerdo					
Pollo / pavo				Con o sin piel	
Cordero					
Vísceras					
Embutidos					
Otros (salchichas, ...)					
Pescados					
Azul					
Blanco					
Huevos					
Fritos	(croquetas, empanadillas)				
Otros					
¿Toma guarnición con la comida?					
Ensalada					
Patatas	Fritas				
	Cocidas/asadas				
Arroz/pasta					
Verduras					
Mayonesa					
Otros					

COMIDA (continuación)

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/ Marca	gramos/día
Postres					
Fruta fresca					
Fruta en conserva					
Lácteos					
Helados					
Postres lácteos (Flan, ...)					
Repostería					
Otros (Chocolate, ..)					
Pan					
Bebidas					
Agua					
Refrescos					
Zumos					
Leche					
Cerveza					
Vino					
Aperitivos					
Otros					

MERIENDA

¿Toma algo para merendar?

SÍ

NO

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Leche	Entera/semi/desnatada			Enriquecida,	
Yogur,	Entero/desnatado			Con o sin azúcar, frutas,	
Infusiones					
Zumos	Cítricos/otros				
Otras bebidas (Refrescos)					
Frutas					
¿Añade algo a lo anterior?					
Café / cacao / té					
Miel / azúcar					
Otros (referido a lo anterior)					
Pan	Barra/molde/integral				
Bollería					
Galletas					
Cereales para desayuno					
Otros (referido a lo anterior)					
¿Con qué frecuencia unta algo en el pan?					
		Siempre	A veces	Nunca	
Mantequilla / margarina					
Aceite					
Mermelada / miel					
Otros					
Bocadillos/sandwiches					
Fritos					
Aperitivos (aceitunas, ..)					
Bebidas alcohólicas					

CENA

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Primeros platos					
Sopas y caldos					
Purés, cremas	(verduras/ leguminosas/ ...)				
Pasta	(macarrones, pizza,)				
Arroz					
Legumbres					
Verduras					
Ensalada					
Entremeses	(embutidos, huevo, marisco,)				
Fritos (empanadillas, ..)					
Otros (Mayonesa, ..)					
Bocadillos/Sandwiches/platos únicos					

CENA (continuación)

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Segundos platos					
Carnes					
Vacuno					
Cerdo					
Pollo / pavo				Con o sin piel	
Cordero					
Vísceras					
Embutidos					
Otros (salchichas, ...)					
Pescados					
Azul					
Blanco					
Huevos					
Huevos					
Fritos	(croquetas, empanadillas)				
Otros					
¿Toma guarnición con la cena?					
Ensalada					
Patatas	Fritas				
	Cocidas/asadas				
Arroz/pasta					
Verduras					
Mayonesa					
Otros					

CENA (continuación)

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Postres					
Fruta fresca					
Fruta en conserva					
Lácteos					
Helados					
Postres lácteos (Flan, ...)					
Repostería					
Otros					
Pan					
Bebidas					
Agua					
Refrescos					
Zumos					
Leche					
Cerveza					
Vino					
Aperitivos					
Antes de acostarse					

¿Hay algún alimento que haya comido o bebido en el último mes que no se haya mencionado?

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Alimentos enriquecidos/suplementados					

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. B ₆ (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 B ₆ (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:

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.