

## Prácticas de Nutrición y Dietética

### Diario dietético / Registro de tres días



**Ángeles Carbajal Azcona**  
Departamento de Nutrición  
Facultad de Farmacia  
Universidad Complutense de Madrid



**2016**

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

Nombre del encuestador: \_\_\_\_\_

**Datos del encuestado:**

Fecha:	Edad:
Nombre y apellidos:	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 <sup>2</sup> (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 domingo.
- 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 escriba las recetas de los platos muy elaborados.
- No olvide anotar: agua, 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, desnatada, ..), carnes (magras, grasa, chuleta, cerdo, vacuno, ..), pescados, pan (de barra, de molde, blanco, integral, ...), mantequilla o margarina, sal yodada o no, etc.
- Anote el tipo y marca del aceite/s utilizados.
- Siempre que sepa el nombre comercial del producto, anótelos.
- 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

*(Ejemplo)*

Fecha:

Día de la semana:

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

## Relación de alimentos, calidad y cantidad de la dieta

Alimento/calidad	Cantidad (g)
<i>Leche entera de vaca</i>	<i>250 mL</i>
<i>Café soluble (1 cucharada de postre)</i>	<i>2 g</i>
<i>Azúcar refinada (1 cucharada rasa)</i>	<i>12 g</i>
<i>Pan blanco de barra</i>	<i>115 g</i>
<i>Tomate fresco (dos rodajas)</i>	<i>55 g</i>
<i>Aceite de oliva virgen</i>	<i>8 g</i>
<i>Sal yodada</i>	<i>1 g</i>
<i>Jamón serrano</i>	<i>60 g</i>
<i>Zumo de naranja natural</i>	<i>200 mL</i>

Hoja de Menús

PRIMER DÍA

Fecha:

Día de la semana:

Hora: Lugar:	<b>Desayuno</b>
Hora: Lugar:	<b>Media mañana</b>
Hora: Lugar:	<b>Comida</b>
Hora: Lugar:	<b>Merienda</b>
Hora: Lugar:	<b>Cena</b>
Hora: Lugar:	<b>Otras</b>



Hoja de Menús

SEGUNDO DÍA

Fecha:

Día de la semana:

Hora: Lugar:	<b>Desayuno</b>
Hora: Lugar:	<b>Media mañana</b>
Hora: Lugar:	<b>Comida</b>
Hora: Lugar:	<b>Merienda</b>
Hora: Lugar:	<b>Cena</b>
Hora: Lugar:	<b>Otras</b>

Relación de alimentos, calidad y cantidad de la dieta

SEGUNDO DÍA

Alimento/calidad	Cantidad (g)

Hoja de Menús

TERCER DÍA

Fecha:

Día de la semana:

Hora: Lugar:	<b>Desayuno</b>
Hora: Lugar:	<b>Media mañana</b>
Hora: Lugar:	<b>Comida</b>
Hora: Lugar:	<b>Merienda</b>
Hora: Lugar:	<b>Cena</b>
Hora: Lugar:	<b>Otras</b>





### 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)		-	-
AGS (g)		-	-
AGM (g)		-	-
AGP (g)		-	-
Colesterol (mg)			
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 <sub>1</sub> (mg)			
Vit. B <sub>2</sub> (mg)			
Eq. niacina (mg)			
Vit. B6 (mg)			
Ac. fólico (µg)			
Vit. B <sub>12</sub> (µg)			
Vit. C (mg)			
Vit. A: Eq. retinol (µg)			
Vit. D (µg)			
Vit. E (mg)			

Calidad de la dieta	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).

Anote 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
<b>Descanso:</b> dormir, estar tumbado, ....	<b>1,0</b>		
<b>Muy ligera:</b> estar sentado, conducir, estudiar, trabajo de ordenador, comer, cocinar, ...	<b>1,5</b>		
<b>Ligera:</b> tareas ligeras del hogar, andar despacio, jugar al golf, bolos, tiro al arco, trabajos como zapatero, sastre, ...	<b>2,5</b>		
<b>Moderada:</b> andar a 5-6 km/h, tareas pesadas del hogar, montar en bicicleta, tenis, baile, natación moderada, trabajos de jardinero, peones de albañil, ..	<b>5,0</b>		
<b>Alta:</b> andar muy deprisa, subir escaleras, montañismo, fútbol, baloncesto, natación fuerte, leñadores, ...	<b>7,0</b>		
		<b>24 horas</b>	<b>A=</b>

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

**Bibliografía**

Innovadieta. Valoración del estado nutricional.

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

Carbajal A. La Nutrición en la Red. Universidad Complutense de Madrid. 2013.

<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>

Anexo. Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo - 2015

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2015-10-22-pesos-medidas-caseras-raciones-2015.pdf>

Carbajal A 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](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.

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.