

**Anexo 1. Historia Clínica Nutricia**

Esta será realizada por la tesista al momento de entrevistarse con las pacientes candidatas para el estudio.

Nombre: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Ejercicio: No \_\_\_ Si \_\_\_  
 Tipo \_\_\_\_\_ Veces/semana \_\_\_\_\_

Duración \_\_\_\_\_



Antecedentes:	Familiares	Personales
Diabetes		
Cáncer		
Obesidad		
Hipertensión		
Tiroides		
Enfermedad Cardiovascular		
Asma		
Dislipidemias		
Gastritis		
Colitis		
Estreñimiento		
Reflujo		
Úlceras		
Otros		

Cirugías: \_\_\_\_\_

**Medicamentos:**

Cuáles	Para qué	Horarios

**Historia Dietética:**

¿Cuántas comidas hace al día? \_\_\_\_\_

¿Dónde? \_\_\_\_\_

¿Quién prepara sus alimentos? \_\_\_\_\_

¿Come solo?            SI            NO

¿Realiza colaciones (qué es lo que come)? SI NO

---

¿Cuándo come es hasta sentirse? satisfecho o continúa

Alimentos favoritos:\_\_\_\_\_

Alérgico/Intolerancias (alimentos):\_\_\_\_\_

¿Consume bebidas azucaradas/cuántas veces al día/cantidad?

---

**Exámenes de laboratorio (Bioquímica):**

**Si se encuentran en el expediente se llenará el recuadro, si no se descartará este apartado.**

Metabolitos	Valores

**Antropometría:**

- Para medir el peso, se va a realizar sin zapatos, ni ropa pesada. La paciente debe de estar con la vejiga vacía y preferible dos horas después de haber consumido alimentos. Se coloca a la paciente en el centro de la báscula, derecha y debe mantenerse inmóvil durante la medición. Se registra el peso cuando se establecen los números de la pantalla de la báscula. Es importante registrar la hora de la medición ya que existen variaciones intrapersonales a lo largo del día (Suverza & Haua, 2010).
- Con relación a la estatura o talla la paciente debe de estar descalza, de pie con los talones unidos, piernas rectas y hombros relajados. En el estadímetro deben estar pegados los talones y la parte trasera de la cabeza. La cabeza debe estar en el plano horizontal de Frankfort. Antes de hacer la medición la paciente deberá inhalar profundamente y contener el aire (Suverza & Haua, 2010).
- Para calcular el IMC se usa la siguiente fórmula:  $IMC (kg/m^2) = (\text{Peso en kg} / \text{talla en } m^2)$
- El valor obtenido es comparado en la siguiente tabla propuesta por la Organización Mundial de la Salud en 1998.

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Interpretación
<18.50	Bajo peso
18.5-24.99	Normal
25.0-29.9	Sobrepeso
30.0-34.9	Obesidad grado 1
35.0-39.9	Obesidad grado 2
>40	Obesidad grado 3

Posteriormente se llena la siguiente tabla con los datos obtenidos.

Peso:	
Talla:	
IMC:	

### RECORDATORIO 24 HRS

Suplementos: \_\_\_\_\_

Energía: \_\_\_\_\_ kcal    %Lípidos \_\_\_\_\_    %Proteínas \_\_\_\_\_    %HCO \_\_\_\_\_

Agua sola: \_\_\_\_\_ vasos/día                      Otros: \_\_\_\_\_ vasos/día

#### Desayuno:

Hora	Lugar	Platillo	Cantidad	Equivalente

#### Colación:

Hora	Lugar	Platillo	Cantidad	Equivalente

#### Comida:

Hora	Lugar	Platillo	Cantidad	Equivalente


**Colación:**

<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>	<b>Platillo</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Equivalente</b>

**Cena:**

<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>	<b>Platillo</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Equivalente</b>