

ESTUDIO FIN DE ROTACION Endocrinología y Nutrición

Fecha Rotación _____

NOMBRE _____

FECHA NACIMIENTO _____

VALORACION ANTROPOMÉTRICA

TALLA _____ PESO _____ IMC _____

Circunferencia CINTURA _____ Circunferencia CADERA _____

Índice CINT/TALLA _____

Índice CINT/CADERA _____

- ¿Quién hace la compra?

- ¿Quién cocina?

DEXA:

% GRASA _____

KG GRASA _____

% MASA MAGRA _____

KG MASA MAGRA _____

GRASA TRONCO _____

GRASA PIERNAS _____

CUESTIONARIOS

CONSUMO SEMANAL DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ALIMENTO	RACIONES / SEMANA
Pasta, arroz, pan, patatas	
Verduras y hortalizas	
Frutas	
Leche y derivados	
Pescado	
Legumbres	
Carne y huevos	
Aceite	
Frutos secos	
Embutidos	

VALORACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

Gasto energético basal (Harris Benedict)

$$\text{Varones TMB (kcal)} = 66 + (13,7 \cdot P) + (5 \cdot T) - (6,8 \cdot E)$$

$$\text{Mujeres TMB (kcal)} = 655 + (9,6 \cdot P) + (1,8 \cdot T) - (4,7 \cdot E)$$

P = peso (kg); T = talla (cm); E = edad (años)

Actividad física			
Leve	caminar < 3 horas en semana	1 punto	
Moderado	caminar 3-5 horas semana	2 puntos	
Intenso	caminar > 5 horas semana	3 puntos	
Deporte			
Leve	< 1 hora deporte semanal	2 puntos	
Moderado	1-3 horas deporte semanal	3 puntos	
Intenso	>3 horas deporte semanal	4 puntos	
TOTAL		total	

CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA

			Puntuación
1	¿Usa usted el aceite de oliva principalmente para cocinar?	<i>Si = 1 punto</i>	
2	¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?	<i>Dos o más cucharadas = 1 punto</i>	
3	¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones o acompañamientos contabilizan como ½ ración)?	<i>Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas)= 1 punto</i>	
4	¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	<i>Tres o más al día= 1 punto</i>	
5	¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr.)?	<i>Menos de una al día= 1 punto</i>	
6	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (una porción individual equivale a 12 gr)?	<i>Menos de una al día= 1 punto</i>	
7	¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?	<i>Menos de una al día= 1 punto</i>	
8	¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	<i>Tres o más vasos por semana= 1 punto</i>	
9	¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?	<i>Tres o más por semana= 1 punto</i>	
10	10 ¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado ó 4-5 piezas de marisco)?	<i>Tres o más por semana= 1 punto</i>	
11	¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	<i>Menos de tres por semana= 1 punto</i>	
12	¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)?	<i>Una o más por semana= 1 punto</i>	
13	¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza oración equivale a 100- 150 gr)?	<i>Si= 1 punto</i>	
14	¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	<i>Dos o más por semana= 1 punto</i>	
PUNTUACION TOTAL			

VALORACIÓN IMAGEN CORPORAL (adaptación del cuestionario EDI-2)

- Creo que mi tripa es demasiado grande

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
-------	-------------	---------	----------	--------------	---------

- Pienso que mis muslos son demasiado gruesos

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
-------	-------------	---------	----------	--------------	---------

- Creo que mi tripa tiene el tamaño adecuado

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
-------	-------------	---------	----------	--------------	---------

- Me siento satisfecho (a) con mi figura

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
-------	-------------	---------	----------	--------------	---------

- Me gusta la forma de mi trasero

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
-------	-------------	---------	----------	--------------	---------

- Creo que mis caderas son demasiado anchas

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
-------	-------------	---------	----------	--------------	---------

- Creo que el tamaño de mis muslos es adecuado

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
-------	-------------	---------	----------	--------------	---------

- Creo que mi trasero es demasiado grande

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
-------	-------------	---------	----------	--------------	---------

- Creo que mis caderas tienen el tamaño adecuado

Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
-------	-------------	---------	----------	--------------	---------