

### Datos Generales

Fecha:

1. Nombre completo:
2. Número Matrícula
3. División/Licenciatura/Posgrado
4. Fecha de Nacimiento: (día/mes/año)
5. Edad
6. Sexo
7. Teléfonos y email
8. Motivo de la asesoría

### Historia Clínica:

1. ¿Presenta alguna de las siguientes patologías?

Hipertensión arterial	Diabetes Mellitus 1
Diabetes Mellitus 2	Hipoglucemia
Colitis	Hiperlipidemia
Otros	Gastritis

3. ¿Consume algún medicamento en la actualidad?

¿Cuál?

¿Dosis?

¿Desde cuándo?

¿Por qué?

---

---

---

---

4. ¿Es alérgico o intolerante algún alimento? Si es sí indicar ¿Cuál?

5. ¿Consume algún suplemento/complemento alimenticio, vitamínico y proteico? Si es sí indicar ¿Cuál, cantidad, días de la semana, porque y recomendado por quien?

6. ¿Presenta estreñimiento? , ¿Cada cuando evacua?

7. ¿Se ha practicado análisis de laboratorio (glucemia, perfil de lípidos, biometría hemática y ácido úrico?, ¿Conoce sus valores?, Indicar

8. ¿Se encuentra bajo algún tratamiento hormonal? Si es si, indicar ¿Cuál? ¿Desde cuándo?

9. ¿Está embarazada o lactando actualmente?

10. ¿Ha hecho dietas? ¿Cuáles?

11. ¿Ha tenido cambios de peso en los últimos seis meses, ¿Por qué?

12. Intervalo de peso habitual

Peso deseado:

13. ¿Usted fuma cigarro, u otros? Si es sí, ¿cuánto y con qué tanta frecuencia y por favor especifique cuál?

14. Ejercicio y Actividad Física:

¿Cuál?

Días de la semana:

Tiempo:

---

---

---

---

15. ¿Ha modificado su alimentación en los últimos seis meses?, si es así explicar los cambios.

**Recordatorio de 24 horas (indicar como es un día habitual de su alimentación, indicando que consumió, y cantidades y hora del día:**

a. **Desayuno**

b. **Media Mañana:**

c. **Comida:**

d. **Media Tarde:**

e. **Cena:**

**Fin de semana:**



**Valoración antropométrica:**

Se realiza medición de estatura, peso, componentes de composición corporal como son el % grasa, % agua, masa muscular, grasa visceral y circunferencia de cintura.

La estatura se mide por medio de un estadímetro marca Seca

**Seca Bodometer 206**

Medición:

- a) La persona a medir se coloca debajo del bodometer.
- b) La lengüeta medidora se baja hasta la cabeza.
- c) En el campo de visión aparece la altura del cuerpo.

Manteniendo los pasos mencionados se obtiene una precisión mayor de +/- 5mm.

Datos técnicos:

Gama de medición: 0-220 cm

División: 1 mm /1/8 in

Medidas (AnxAlxF):35 x 115 x 150 mm

Tara: aprox.140 g

Producto médico según directriz 93/42/CEE: Clase I

Para medir el peso y composición corporal se utiliza un medidor marca Tanita

**Tanita IRONMAN Inner Scan Body Composition Monitor BC-549 plus**

Utiliza la tecnología avanzada de análisis de impedancia bioeléctrica (BIA)

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso doméstico por parte de adultos y niños (7-17 años) con un estilo de vida inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.

Para niños de 7-17 años, la unidad sólo mostrará el peso y el porcentaje de grasa corporal (No mostrará el indicador de margen saludable)

La función monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas o atletas profesionales.

Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación, la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, alguna enfermedad, ejercicio intenso, etc.

La medición se realiza con los talones centrados en los electrodos, sin calcetines o medias. Se recomienda mantener las mismas condiciones de hidratación y horario. Si las lecturas se realizan bajo otras circunstancias pueden no tener el mismo valor absoluto, pero tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente.

Capacidad de peso: 200 kg

Incremento de peso: 0.1 kg

Incremento de grasa corporal: 0,1 %

Porcentaje de agua: 0.1 %

Datos personales: 4 memorias  
Alimentación; 4 pilas tamaño AA  
Consumo de energía: Máximo de 100 mA  
Corriente de medición: 50 kHz, 500  $\mu$ A

Aprobada por la FDA

Indicadores que mide:

Peso

% Grasa corporal

% Agua corporal

Masa muscular

Valoración física

Gasto energético en reposo

Edad metabólica

Nivel de masa ósea

Evaluación de grasa visceral

**Circunferencia de cintura:**

Para medir la circunferencia de cintura se utiliza la cinta métrica Body Flex Tape de fibra de vidrio.

La persona se pone de pie, derecha y con el abdomen relajado. Se coloca la cinta métrica en el punto más estrecho del torso, debajo de las costillas. Se toma después de que la persona exhale. Para la medición la persona trae ropa delgada, no siempre tiene descubierto el abdomen.



Fecha									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Edad									
Estatura									
Peso									
% Grasa									
% Agua									
Masa Muscular									
V F									
DCI/BMR									
EDAD M									
M O									
Grasa Visceral									
IMC	#I:DIV/0I	#I:DIV/0I	#I:DIV/0I	#I:DIV/0I	#I:DIV/0I	#I:DIV/0I	#I:DIV/0I	#I:DIV/0I	#I:DIV/0I
Límite Inferior	-								
Límite Superior	0.00								
C. Cintura									

Dieta Kcal  
C y T  
Leguminosas  
POA  
Verduras  
Frutas  
Grasas  
Grasas con proteína  
Azúcar


Distribución energética:



**Diagnóstico:**

**Recomendaciones:**



