



RECORDATORIO DE ALIMENTOS

Nombre. _____

Instructivo

Este formulario tiene la finalidad de agilizar la consulta y colaborar con el DIAGNOSTICO; DEBE traerlo “diligenciado”. ¡GRACIAS POR SU INIGUALABLE COLABORACIÓN!

1. POR FAVOR DILIGENCIAR CADA UNO DE LOS 3 REGISTROS QUE VAN A CONTINUACION: 2 días de la semana (por ejemplo, lunes y miércoles) y un día del fin de semana (sábado o domingo). No olvide describir absolutamente todo lo que come en cada uno de esos 3 días. Es importante que revise la lista a continuación para que describa todos los alimentos que consume o los que integran cada preparación: TIPO DE ALIMENTO, LA PORCIÓN CONSUMIDA, Y SI ES POSIBLE, LAS MARCAS que utilizan.

- Leche: colocar si es entera, descremada, en polvo, qué marca? Si le agregan café, chocolate, té, “chocolisto”, cuánto le agrega.
- Yogur o kumis: entero, descremado, con dulce, con frutas, con cereales, qué marca usa más frecuentemente?
- Quesos: come? De qué tipo, qué marca, qué cantidad o porción?
- Carnes: (res, cerdo, pollo, ternera, cordero, hígado, pajarilla, pescados), cómo se cocina, tamaño de la porción?
- Atún, sardinas? cómo se cocina o prepara, el tamaño de la porción que come?
- Carnes frías: Jamón? Salchichas? Mortadela? Salchichón? Otras, Cuánto, qué marca?
- Huevos: Cuántos por vez, cómo los prepara? Qué le agrega?
- Sopas? Qué llevan? Con qué la acompañan? Le colocan aceite, crema, mantequilla?
- Qué vegetales? crudos, cocidos, con salsa, en ensalada, qué coloca a las ensaladas?
- Qué frutas? enteras, con cáscara, picada, con adiciones? (crema, queso, otros?)
- Arroz? Porción? Cocinado cómo?
- Espaguetis o pastas, cuánto? Solos? Acompañados?
- Pan o galletas, de qué clase, cuánto? Le coloca algo? De qué marca?
- Pancakes?
- Galletas dulces o de sal? Cuántas come? solas? Acompañadas? le coloca algo?
- Arepa? Cuántas? Con qué?
- Cereales para desayuno? Cuánto, de qué clase? Solos o con algo?
- Granos: lentejas, arvejas, frijoles, garbanzos, cómo, cuánto, con qué?
- Salsas: mayonesa u otras, crema, cuánto, con qué?
- Mermeladas, bocadillo, arequipe, cuánto, qué marca?
- Ponquecitos, helados, chocolatinas, bombones, mecate (marca, porción, cuántos come)
- Endulzantes. Azúcar? Miel? Panela? Melao? Frutuosa
- Tortas? qué porción?
- Paquetes? Cuántos, de qué, qué marca?
- Bebidas: Jugos, si son hechos en la casa, con leche o con agua o mitad y mitad, si son con azúcar, miel o panela, de cajita, en polvo, gaseosas, avena, pony malta, aguapanela, té, otras, cuánto, qué marca, cuánto?
- Maníes, almendras, nueces, fritos, naturales, tostados, cubiertas con chocolate?
- Aguacate? Qué porción? Cómo lo come?
- Aceites? Usan aceite para cocinar? Para colocarle a las ensaladas? Qué marca? Cuánto?
- Mantequilla? Margarinas? Qué marca, cuánto?
- Agua? Toma agua en refrigerios, entre horas, en comidas principales?
- Suplemento nutricional? Cómo se llama? Cuánto? Cómo lo preparas

2. POR FAVOR DILIGENCIE en la última hoja la lista de alimentos que le AGRADAN y los que le DESAGRADAN



DÍA 1. LUNES ó MARTES (FECHA: _____)

**a. Antes del desayuno, comió algo? Hora:
Qué, cuánto?**

**b. Desayuno? Hora: Lugar:
Qué comió? Describa alimentos y porciones que consumió.**

**c. Medias nueves? Dónde comió? Hora:
Qué comió?**

**d. Lonchera aparte de medias nueves?
Qué llevó?
Lo comió?**

**e. Almuerzo? Dónde? Hora:
Qué comió? Describa alimentos y porciones que comió.**

f. Onces ? Dónde? Hora:
Qué comió?

g. Comida? Dónde? Hora:
Qué comió? Describa alimentos y porciones que comió.

h. Refrigerio nocturno? Hora:
Qué comió o tomó?

i. Algún otro alimento o bebida que haya tomado o bebido por fuera de este esquema?
Cuál? Cuánto?



DÍA 2. MIÉRCOLES ó JUEVES ó VIERNES (FECHA:_____)

**Antes del desayuno, comió algo? Hora:
Qué, cuánto?**

**b. Desayuno? Hora: Lugar:
Qué comió? Describa alimentos y porciones que consumió.**

**c. Medias nueves? Dónde comió? Hora:
Qué comió?**

**d. Lonchera aparte de medias nueves?
Qué llevó? Lo comió?**

**e. Almuerzo? Dónde? Hora:
Qué comió? Describa alimentos y porciones que comió.**

f. Onces ? Dónde? Hora:
Qué comió?

g. Comida? Dónde? Hora:
Qué comió? Describa alimentos y porciones que comió.

h. Refrigerio nocturno? Hora:
Qué comió o tomó?

i. Algún otro alimento o bebida que haya tomado o bebido por fuera de este esquema?
Cuál? Cuánto?



DÍA 3. SÁBADO ó DOMINGO (FECHA: _____)

**Antes del desayuno, comió algo? Hora:
Qué, cuánto?**

**b. Desayuno? Hora: Lugar:
Qué comió? Describa alimentos y porciones que consumió.**

**c. Medias nueves? Dónde comió? Hora:
Qué comió?**

**d. Lonchera aparte de medias nueves?
Qué llevó? Lo comió?**

**e. Almuerzo? Dónde? Hora:
Qué comió? Describa alimentos y porciones que comió.**

f. Onces ? Dónde? Hora:
Qué comió?

g. Comida? Dónde? Hora:
Qué comió? Describa alimentos y porciones que comió.

h. Refrigerio nocturno? Hora:
Qué comió o tomó?

i. Algún otro alimento o bebida que haya tomado o bebido por fuera de este esquema?
Cuál? Cuánto?



ALIMENTOS Y PREPARACIONES

1. DESCRIBA LOS ALIMENTOS QUE SON DE SU AGRADO, QUE MÁS LE gustan:
(detalle los alimentos y preparaciones que más le agradan y come más frecuentemente)

2. DESCRIBA LOS ALIMENTOS QUE NO SON DE SU AGRADO, QUE MENOS LE gustan: (detalle los alimentos y preparaciones que MENOS le agradan y NO come O LOS COME CON MENOS FRECUENCIA)