

Nombre y Apellidos:

Fecha:

Patología:

Peso:

Talla:

IMC:

ENCUESTA NUTRICIONAL

1. En cada impreso deberá anotar lo que ha comido o bebido en **tres días** diferentes, de los cuales deberán ser, preferiblemente, dos laborales y uno festivo. No tienen por qué ser consecutivos.
2. En la cabecera de cada impreso, deberá escribir la fecha y el día de la semana que corresponda (Ej: Lunes, 22 Noviembre 2010).
3. Debe incluir **todo** lo que come durante las comidas principales y entre horas.
4. Cada impreso está dividido en tres apartados:
 - **Desayuno y Media mañana:** Incluye todos los alimentos ingeridos desde que se levanta hasta la hora de la comida.
 - **Comida y Merienda:** Incluye todos los alimentos y bebidas que ingiere desde la comida hasta la hora de la cena.
 - **Cena y Recena:** Incluye todos los alimentos y bebidas ingeridos desde la cena hasta que se acuesta.
5. Anotar todos los componentes de la alimentación (comida y bebida) indicando:
 - Ingredientes.
 - Peso (indicar si el peso de los alimentos es crudo o cocido).
 - Forma de cocción/preparación.
6. Si se ingieren productos de tipo comercial, indicar el nombre comercial y la cantidad ingerida en gramos (g) o en mililitros (ml).
7. Si el niño ha realizado actividad física, indicar: tipo de actividad y tiempo.
8. Informar en el apartado Observaciones, de aquellas situaciones que deban ser conocidas por parte de la Unidad y de los profesionales sanitarios.
9. Adjunto encontrará una plantilla que facilita el cálculo de las cantidades equiparándolo con medidas caseras.

CORRELACION DE MEDIDAS CASERAS DE LOS ALIMENTOS

Grupo de alimentos	Alimentos	Medida Casera	Ración
Leche y derivados	Leche Yogur Queso Fresco Queso Curado Flan, Natillas	1 vaso 1 unidad 1 loncha 1 loncha 1 unidad	200 ml 125 g 30 g 40 g 120 g
Pan cereales y féculas	Arroz, Pasta Patata Pan Legumbres Cereales Frutos Secos	1 plato 1 unidad mediana 1 rebanada 1 plato 1 bol 1 bol	180-240 g 180 g 20 g 200 g 45 g 125 g
Carne, pescados Huevos y hortalizas	Carne/Pescado Huevos Embutido	1 ración pequeña 1 unidad 1 loncha	80-100 g 50 g 20 g
Frutas	Fruta Fresca o Seca Zumos	1 pieza mediana 1 brick	100-200 g 200 ml
Verduras y hortalizas	Hervidas, en puré o en ensalada	1 plato	100-200 g
Grasas	Aceites Vegetales Mantequilla, Margarina Nata, crema de leche	1 cucharada sopera 1 cucharada sopera 1 cucharada sopera	10 g 10 g 10 g
Refrescos y otras bebidas	Refrescos de cola, energéticos, cítricos, con gas, etc		Ver etiquetado del fabricante.
Otros	Pastelería industrial, snacks, chucherías...		Ver etiquetado del fabricante.

Medida Casera		Ración
Cucharada	café postre sopera	3 g 5 g 10-15 g
Taza	café de leche tazón	50 ml 150-200 ml 250-300 ml
Vaso	pequeño de agua copa	50 ml 200 ml 100 ml
Plato	de postre llano hondo	75-100 g 150-250 g 200-300 g
Punta de cuchillo	Ej: mantequilla	5 g

	DÍA 1	Fecha: <input type="checkbox"/> Laborable <input type="checkbox"/> Festivo		DÍA 2	Fecha: <input type="checkbox"/> Laborable <input type="checkbox"/> Festivo		DÍA 3	Fecha: <input type="checkbox"/> Laborable <input type="checkbox"/> Festivo	
Desayuno y Media Mañana	Hora	Tipo de Alimento y Modo de Preparación:	Cantidad g/ml:	Hora	Tipo de Alimento y Modo de Preparación:	Cantidad g/ml:	Hora	Tipo de Alimento y Modo de Preparación:	Cantidad g/ml:
Comida y Merienda	Hora	Tipo de Alimento y Modo de Preparación:	Cantidad g/ml:	Hora	Tipo de Alimento y Modo de Preparación:	Cantidad g/ml:	Hora	Tipo de Alimento y Modo de Preparación:	Cantidad g/ml:
Cena y Recena	Hora	Tipo de Alimento y Modo de Preparación:	Cantidad g/ml:	Hora	Tipo de Alimento y Modo de Preparación:	Cantidad g/ml:	Hora	Tipo de Alimento y Modo de Preparación:	Cantidad g/ml:
Actividad Física*									
Observaciones**									

* Indicar tipo y duración de la actividad física: Ej: media hora atletismo, una hora natación, etc

** Indicar si ha existido alguna situación que deba ser conocida por parte de los profesionales sanitarios: cumpleaños, enfermedad, comida sólo/acompañado, etc.