

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.