|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dati personali del paziente | | | | | | Abitudini stile di vita | | | | | | | | |
| Nome e cognome: | | | | | | *Consumo frequenza e quantità:* | | | | | | | | |
| Data della sessione: | | Data di nascita: | | | | Alcol: | | | | Tabacco: | | | | |
| Via e Citta: | | | | | | Esercizio fisico: ◻ SI ◻ NO - Frequenza: Durata: | | | | | | | | |
| Numero documento: | | Sesso: | | | | Ti piacerebbe farne di piu: | | | | | | | | |
| Telefono: | | Lavoro: | | | | Con che scopo lo fai: | | | | | | | | |
| Stato civile: | | Livello di studi: | | | | Motivo perche non ne fai di piu: | | | | | | | | |
| Storia Clinica | | | | | | Quante ore stai seduto al pc o alla tv: | | | | | | | | |
| Motivo della sessione: | | | | | | Dormi bene: ◻ SI ◻ NO-¿Quante ore dormi : | | | | | | | | |
| □ tua volontà | □ consigliato | | | □ obligato | | Ti senti stanco di solito durante la giornata: | | | | | | | | |
| Hai seguito delle diete: ◻ SI ◻ NO | | | | | | Ha che ora ti svegli: | | | | Ha che ora vai a dormire: | | | | |
| Come é stata la tua esperienza con le diete? | | | | | | :Come é cambiato il tuo peso nel corso della tua vita: | | | | | | | | |
|  | | | | | | Peso abituale: | | Peso massimo: | | | | Peso minimo: | | |
| Trattamento medico o integratori ◻ SI ◻ NO | | | | | | Abitudini alimentari | | | | | | | | |
| Che tipo: | | | | | | ¿Vivi solo: ◻ SI ◻ NO - con chi : | | | | | | | | |
|  | | | | | | Chi fa la spesa : | | | | | | | | |
| Aspettativa del trattamento con il dietista: | | | | | | Quante volte fai la spesa: | | | | Dove: | | | | |
| Che grado di motivazione hai per seguire un programma alimentare (1 – 10 ): | | | | | | Chi cucina : | | | | Lo stesso mangiare per tutti: ◻ SI ◻ NO | | | | |
| Storia patologica | | | | | | Mangi solo: | | | | Dove: | | | | |
| Famigliari : ◻ Obesidad ◻ Diabetes ◻ HTA ◻ Cáncer ◻ Dislipemia ◻ ECV ◻ Otros | | | | | | Hai ansia per il cibo: | | | | | | | | |
| Quali: | | | | | | Mangi grandi quantità di alimenti: | | | | | | | | |
| Paziente : Patologie del paziente e medicine : ◻ SI ◻ NO - Controllo: | | | | | | Mangi fuori dai pasti principali: | | | | | | | | |
| Quali patologie: | | | | | | Quanta acqua consumi durante il giorno: | | | | | | | | |
| Quali medicine: | | | | | | Consumi altre bevande, que tipo e con que frequenza: | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | |
| Allergie o intolleranze alimentari: ◻ SI ◻ NO - Quali: | | | | | | Ritmo delle tua alimentazione | Veloce | | | | Normale | | | Lento |
| Problemi digestivi : ◻ Stipsi ◻ Diarrea ◻ Riflusso gastrico ◻ Cattiva digestione | | | | | | Quanto tempo hai per mangiare : | | | | | | | | |
| Integratori : ◻ SI ◻ NO - Quali : | | | | | | Alimenti che non ti piacciono: | | | | | | | | |
| Data dell’ultima analisi del sangue: | | | ◻ Presenta | | ◻ Disponibile |  | | | | | | | | |
| Valori analisi: | | | | | | Preferenze | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | |
| ANTECEDENTES GINECOLOGICOS | | | | | | Alimenti che sei abituato: | | | | | | | | |
| Gravidanza : ◻ SI ◻ NO Numero di figlis: | | | | | |  | | | | | | | | |
| Patologie durante la gravidanza: ◻HTA pressione alta ◻Diabete per gravidanza ◻Anemia ◻ Otros | | | | | | Ti alimenti in modo emozionale per stress o noia: | | | | | | | | |
| Anti concettivo orale : ◻ SI ◻ NO - Quali : Dosi | | | | | |  | | | | | | | | |
| Data delle ultime mestruazioni: | | | | | | Importanza dell’alimentazione per te: (1-10): | | | | | | | | |
| Descrizione delle mestruazioni: | | | | | | I fine settimana mangi fuori: | | | Pranzo | | | | Cena | |
|  | | | | | | In che tipo di ristoranti o bar : | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ANTOPOMETRIA** | | | | | | | **OBSERVACIONES** |
| Struttura (cm): | | Peso (kg): | | IMC | | |  |
| % grasso |  | % muscolo |  | % acqua | |  |
| Kg grasso |  | Kg muscolo |  | Kg acqua | |  |
| Indice di grasso viscerale | | | | | | |
| Metabolismo basico: | | | Eta metabolica: | | | |
| Pressione Arterial | | Max. | | Min. | | |
| Perimetro addominale: (cm) | |  | Perimetro delle anche (cm) | | |  |
| **Cosa ho mangiato le ultime 24 ore** | | | | | | |
| Ieri: Lavorale ◻ Festivo ◻ | | | | | | |
| Ieri : uguale agli altri giorni SI ◻ NO ◻ | | | | | | |
| Ieri ho mangiato degli alimenti piu energetici e calorici: SI ◻ NO◻ | | | | | | |
| **CONSUMO ALIMENTI MODO PREPARACIONE QUANTITA** | | | | | | |
| **COLAZIONE** |  | |  | |  | |
| ORA |
| **META MATTINA** |  | |  | |  | |
| ORA |
| **PRANZO** |  | |  | |  | |
| ORA |
| **MERENDA** |  | |  | |  | |
| ORA |
| **APERITIVO** |  | |  | |  | |
| ORA |
| **CENA** |  | |  | |  | |
| ORA |
| **DURANTE LA NOTTE** |  | |  | |  | |
| ORA |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEÑALE CUÁL ES LA FRECUENCIA CON LA QUE CONSUME ESTOS ALIMENTOS INDICANDO CUÁNTAS VECES LOS TOMA POR DÍA, SEMANA O MES.** | | | | | | | | | | | |
|  | VOLTE/  GIORNO | VOLTE/  SETTIMA | VOLTE/  MESE | PRODOTTO  (MARCA) | QUANTITA PIU O MENOS/ CONSUMO  GIORNALIERO |  | VOLTE/  GIORNO | VOLTE/SETTIMANA | VOLTE/MESE | PRODOTTO (MARCA) | QUANTITA PIU O MENOS/ CONSUMO  GIORNALIERO |
| LATTE INTERO |  |  |  |  |  | MERLUZZO |  |  |  |  |  |
| LATTE PARZIALMENTE SCREMATO |  |  |  |  |  | PESCADILLA |  |  |  |  |  |
| LATTE SCREMATO |  |  |  |  |  | SOGLIOLA |  |  |  |  |  |
| LATTE IN POLVERE |  |  |  |  |  | TROTA |  |  |  |  |  |
| LATTE CONDENSATO |  |  |  |  |  | SALMONE |  |  |  |  |  |
| YOGURT INTERO |  |  |  |  |  | TONNO FRESCO |  |  |  |  |  |
| YOGURT ALLA FRUTTA |  |  |  |  |  | SARDINE |  |  |  |  |  |
| LATTE FERMENTADO |  |  |  |  |  | CALAMARI |  |  |  |  |  |
| CAGLIATA |  |  |  |  |  | MOLLUSCHI |  |  |  |  |  |
| FLAN |  |  |  |  |  | PESCE E FRUTTI DI MARE IN SCATOLA |  |  |  |  |  |
| CREMA |  |  |  |  |  | ALTRI PESCI E ALTRI FRUTTI DI MARE |  |  |  |  |  |
| FORMAGGIO FRESCO |  |  |  |  |  | CEREALI PER COLAZIONE |  |  |  |  |  |
| FORMAGGIO GORGONZOLA |  |  |  |  |  | PANE BIANCO |  |  |  |  |  |
| FORMAGGIO SEMI STAGIONATO |  |  |  |  |  | PAN E INTEGRALE |  |  |  |  |  |
| FORMAGGIO STAGIONATA |  |  |  |  |  | PANE PER TOAST |  |  |  |  |  |
| FORMAGGIO FUSO |  |  |  |  |  | RISO |  |  |  |  |  |
| FRULLATI CON LATTE |  |  |  |  |  | TAGLATELLE, MACCHERONI |  |  |  |  |  |
| ALTRI LATTICINI |  |  |  |  |  | SPAGHETTI |  |  |  |  |  |
| CARNE DE POLLO |  |  |  |  |  | LASAGNA |  |  |  |  |  |
| CARNE DE MAILE |  |  |  |  |  | ZUCCHERO |  |  |  |  |  |
| CARNE DE CORDERO |  |  |  |  |  | MIELE |  |  |  |  |  |
| CARNE AGNELLO |  |  |  |  |  | MERMELATA CON ZUCCHERO |  |  |  |  |  |
| CARNE DI VACCA |  |  |  |  |  | CIOCCOLATO |  |  |  |  |  |
| CACCIA |  |  |  |  |  | PASTE DI PASTICCERIA |  |  |  |  |  |
| CARNE MACITA |  |  |  |  |  | BRIOCHE |  |  |  |  |  |
| SALSICCIA |  |  |  |  |  | TURRONE |  |  |  |  |  |
| VISCERE INTERIORI FEGATO, POLMONI ETC |  |  |  |  |  | GELATO |  |  |  |  |  |
| PROSCIUTTO CRUDO |  |  |  |  |  | ALTRI TIPI DI DOLCI |  |  |  |  |  |
| SALSICCIA DI VACCA |  |  |  |  |  | BISCOTTI |  |  |  |  |  |
| SALUMI |  |  |  |  |  | GALLETAS RELLENAS |  |  |  |  |  |
| ALTRI TIPI DI CARNE |  |  |  |  |  | POP CORN |  |  |  |  |  |
| UOVO FRITTO |  |  |  |  |  | PATATEFRITTE |  |  |  |  |  |
| HUEVOS COCIDOS |  |  |  |  |  | SNACKS SALATO |  |  |  |  |  |
| UOCON CON VERDURA |  |  |  |  |  | BIBITE SENZA GAS |  |  |  |  |  |
| UOVO SODO |  |  |  |  |  | REFRESCOS CON GAS |  |  |  |  |  |
| OLIO DI OLIVA |  |  |  |  |  | COCA COLA |  |  |  |  |  |
| OLIO DI OLIVA |  |  |  |  |  | BIRRA SENZA ALCOL |  |  |  |  |  |
| BURRO |  |  |  |  |  | BIRRA CON ALCOL |  |  |  |  |  |
| MARGARINA |  |  |  |  |  | VINO |  |  |  |  |  |
| MAIONESE |  |  |  |  |  | SPUMANTE |  |  |  |  |  |
| PANCETTA |  |  |  |  |  | VERMUT |  |  |  |  |  |
| PANNA DA CUCINA |  |  |  |  |  | GIN/ WHISKY |  |  |  |  |  |
| CHICLES |  |  |  |  |  | LIQUORI |  |  |  |  |  |
| CARAMELLE |  |  |  |  |  | BEVANDE ENERGETICHE |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICA CON CHE FREQUENZA CONSUMI QUESTI ALIMENTI, INDICANDO QUANTE VOLTE LI ASSUMI AL GIORNO, ALLA SETTIMANA O AL MESE.** | | | | | | | | | | | |
|  | VOLTE  /GIORNO | VOLTE  /SETTIMANA | VOLTE  /Mese | Tipo di prodotto marca | Quantita approssimativa di consumo |  | VOLTE  /GIORNO | VOLTE  /SETTIMANA | VOLTE  /MESE | TIPO DI PRODOTTO E MARCA | QUANTITA DI CONSUMO OGNI APPROSIMATIVA |
| ALTRE BEVANDE |  |  |  |  |  | FUNGHI |  |  |  |  |  |
| ALTRE BEVANDE SENZA ALCOL |  |  |  |  |  | POMODORO PRECTOTTO |  |  |  |  |  |
| ACQUA |  |  |  |  |  | CAROTA PRECOTTA |  |  |  |  |  |
| KETCHUP |  |  |  |  |  | CIPOLLA CUCINATA |  |  |  |  |  |
| MOSTARDA |  |  |  |  |  | PEPERONE CUCINATO |  |  |  |  |  |
| CROCCHETTE |  |  |  |  |  | AVOCADO |  |  |  |  |  |
| EMAPANADILLAS |  |  |  |  |  | ALBICOCCHE |  |  |  |  |  |
| SAN JACOBOD |  |  |  |  |  | CILIEGE |  |  |  |  |  |
| ALIMENTI PRECOTTI |  |  |  |  |  | PRUGNE |  |  |  |  |  |
| ALTRI |  |  |  |  |  | FRAOLE |  |  |  |  |  |
| SALE |  |  |  |  |  | FICHI |  |  |  |  |  |
| SALE YODATO |  |  |  |  |  | LIMA |  |  |  |  |  |
| SALE CON FLUORO |  |  |  |  |  | LIMONE |  |  |  |  |  |
| INTEGRATORI DI FIBRA |  |  |  |  |  | MANDARINO |  |  |  |  |  |
| GERME DI GARNO |  |  |  |  |  | PESCA |  |  |  |  |  |
| LIEVITO DI BIRRA |  |  |  |  |  | MELONE |  |  |  |  |  |
| POLLINE |  |  |  |  |  | MEMBRILLO |  |  |  |  |  |
| PREPARATI DIETETICI |  |  |  |  |  | ARANCIA |  |  |  |  |  |
| INTEGRATORI VITAMINE |  |  |  |  |  | NISPERO |  |  |  |  |  |
| INTEGRATORI DI MINERALI |  |  |  |  |  | PERA |  |  |  |  |  |
| MULTIVITAMINICO |  |  |  |  |  | ANANAS |  |  |  |  |  |
| ALTRI INTEGRATORI |  |  |  |  |  | BANANA |  |  |  |  |  |
| TORTE |  |  |  |  |  | COCOMERO |  |  |  |  |  |
| PIZZA |  |  |  |  |  | UVA |  |  |  |  |  |
| ALTRI CEREALES |  |  |  |  |  | OLIVE |  |  |  |  |  |
| FAGIOLI |  |  |  |  |  | PESCA SCIROPPATE |  |  |  |  |  |
| CECI |  |  |  |  |  | ANANAS SCIROPPATA |  |  |  |  |  |
| LENTICCHIE |  |  |  |  |  | OLTRE FRUTTE SCIROPPATE |  |  |  |  |  |
| ALTRI LEGUMI |  |  |  |  |  | MERMELATA FATTA IN CASA |  |  |  |  |  |
| LATTUGA |  |  |  |  |  | MEMBRILLO Y PASTA DE FRUTA |  |  |  |  |  |
| INDIVIA |  |  |  |  |  | SUCCO DI FRUTTA NATURALE |  |  |  |  |  |
| POMODORO CRUDO |  |  |  |  |  | SUCCO DI FRUTTA INDUSTRIALE |  |  |  |  |  |
| CAROTA CRUDA |  |  |  |  |  | NOCI E MANDORLE |  |  |  |  |  |
| PEPERONE CRUDO |  |  |  |  |  | SEMI DI ZUCCA |  |  |  |  |  |
| CIPOLLA CRUDA |  |  |  |  |  | NOCCIOLINE |  |  |  |  |  |
| ALTRI VEGETALI CRUDI |  |  |  |  |  | CASTAGNE |  |  |  |  |  |
| SPINACI COTTI |  |  |  |  |  | PRUGNE COTTE |  |  |  |  |  |
| CARDO |  |  |  |  |  | DATTERI |  |  |  |  |  |
| FAGIOLINI VERDI |  |  |  |  |  | FICHI SECCHI |  |  |  |  |  |
| ZUCHINE, ZUCA |  |  |  |  |  | NOCI |  |  |  |  |  |
| CAVOLI |  |  |  |  |  | OTROS… |  |  |  |  |  |
| PORRO |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PATATE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ASPARAGI,CARCIOFI |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |