|  |  |
| --- | --- |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |