

Estimado/a paciente:

Conocerlo/a es muy importante para nosotros/as, ya que nos ayuda a realizar un tratamiento totalmente personalizado. Que usted sienta que los planes son muy posibles de hacer, permite que los cumpla y por lo tanto que su salud mejore significativamente.

En la siguiente encuesta encontrará muchas preguntas que tienen que ver con su alimentación, tipo de preparaciones y otras características que hacen a sus hábitos alimentarios. Cuanto más exactas y honestas sean sus respuestas, más individualizado y amigable será el plan elaborado para usted.

Nombre y Apellido del paciente: _____

Edad: _____ **Talla:** _____ **Peso:** _____

Fecha: _____ / _____ / _____

Medicamentos que actualmente consume:

Observaciones del Personal de Salud:

Le solicitamos que en la encuesta que verá a continuación marque la respuesta con una X en aquella situación que considera refleja más fielmente su tipo de alimentación actual.

Item	Nunca	Pocas veces al mes	Pocas veces por semana	Muchas veces por semana	Siempre
Cocino con poco aceite					
Cambio mucho de comidas (carne, pollo, verduras, pescados...)					
Consumo alimentos ricos en fibras (cereales integrales, legumbres, frutas con piel, vegetales)					
Elijo alimentos frescos en lugar de preparaciones precocinadas					
Si me gusta consumir algo me controlo y espero a la hora de la comida					
Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no					
Al elegir un restaurant o un pedido de delivery tengo en cuenta si engorda o mis glucemias					
Como lo que me gusta y no estoy pendiente de si engorda o de las glucemias					
Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco					
Como verduras crudas (lechuga/tomate/cebolla/zanahoria rallada...)					
Como verduras cocidas (acelga/espinacas/berenjenas/zapallitos/brócoli/calabaza/papa....)					
Como frutas					
Como carne/pollo/pescado a la plancha/horno					
Como frituras					
Como carnes con grasa					
Reviso las etiquetas de los alimentos para saber qué contienen					
Miro en la etiquetas de los alimentos cuantas calorías tiene					
Miro en la etiquetas de los alimentos cuantos hidratos de carbono tiene					
Si pico, elijo alimentos bajos en calorías					
Si tengo hambre, consumo colaciones de pocas calorías					
Las bebidas que ingiero son bajas calorías /sin azúcar					
Como pastas secas (de paquete)					
Como pastas frescas					
Como pastas rellenas (ravioles/canelones...)					
Como carnes (vaca/pollo/cerdo/conejo...)					
Como pescados frescos (merluza, salmón, gatuzo, trucha....)					
Como pescados enlatados (atún/ jurel/ caballa/sardinas/boquerones...)					
Como arroz (integral/yamani/no se pasa)					
Como arroz común					
Como legumbres (arvejas/porotos/garbanzos/habas/soja)					
Como postres dulces					
Como alimentos ricos en azúcar (galletitas/facturas...)					
Como frutos secos (nueces/almendras/avellanas/pistachos/maní...)					
Como semillas (girasol/lino/chía/sésamo...)					
Bebo bebidas azucaradas (jugos/gaseosas...)					
Tomo mate/infusiones con azúcar					
Picoteo si estoy bajo de ánimo					
Picoteo si tengo ansiedad					
Cuando estoy aburrido, me da hambre					
Realizo un programa de ejercicio físico					
Hago ejercicios regularmente					
Consumo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vinos)					
Consumo bebidas de alta graduación alcohólica (fernet, whisky,vodka...)					
Fumo?					
	Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Creo que mi alimentación es ...					

Fuente: Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad de A Coruña, A Coruña, España. Departamento de Investigación, Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña, A Coruña España