



“Dieta berdeari eutsiz”

Arrate Lasa eta Itziar Txurruka

Ikasle kaiera

IKD baliabideak 4 (2012)

AURKIBIDEA

kasuaren SARRERA PARAGRAFOA	3
kasuaren gorputza	3
1) Lehenengo kontsulta dietistarekin	3
2) Bigarren kontsulta dietistarekin.....	6
3) Hirugarren kontsulta dietistarekin.....	8
4) Kasuaren ebaluazioa.....	11
ERANSKINAK.....	12

KASUAREN SARRERA PARAGRAFOA

June Zamakolak Dietista-Nutrizionista gisa egiten zuen lan Gasteizko Batan kaleko 5. zenbakian zegoen kontsulta batean. 2010eko urtarrilaren 10ean Gabriela Sagasta eta 16 urteko bere alaba, Miriam Ramos, bere kontsultara joan ziren.

Miriamek "ekologista" izan nahi zuela erabaki omen zuen eta, beraz, barazkijale dieta bat jarraitzeko asmotan zebilen. Haren amak, Gabrielak, erabakia "pisua galtzeko estrategia" bat besterik ez zela aitortzen zuen eta alabak anorexia nerbiosoa bezalako asaldura bat pairatzeko arriskuaren beldur zen.

Gabrielak Juneri bere alabak halako ideiak alde batera uzteko konbentzitu zezan eskatu zion eta argaltzeko dieta bat diseinatzeko eskatu zion.

Arazoa identifika ezazu: Dieta hipokolorikoaz edo barazkijaleen dietaz ari gara? Zer egin behar du June? Ze aholku dietetiko eman behar dizkie June Gabriela eta Miriami?

KASUAREN GORPUTZA

1) Lehenengo kontsulta dietistarekin

1.1) June, dietista

June Zamakola 2009ko ekainean Gasteizko Farmazia Fakultatean (UPV-EHU) diplomatutako dietista zen. Bere espediente akademikoa bikaina zen eta oso gustuko zuen dietetika eta nutrizio arloa. Oso gaztetatik zuen gustuko mundu hori izan ere, 13 urte zituela zeliakia diagnostikatu zioten eta horrek glutenik gabeko dieta jarraitzera behartu zuen nerabazarotik aurrera. June oso ondo ezagutzen zuen elikagaien konposaketa, etiketei arreta berezia eskaintzen zion eta elikagaiak manipulatzeko orduan oso era zorrotzean gordetzen zituen manipulazio arau higienikoak jan beharreko elikagaiak glutenarekin kutsatu ez zitezen.

June praktika tutelatuak kontsulta dietetiko batean burutu zituen 2009ko maiatzean. Bertan kontsultako laguntzaile gisa egin zuen lan. Obesitatea eta gainpisua zuten eta dieta hipokolorikoa jarraitzen zuten pertsona lodiekin tratatu zuen batez ere. Hilabete hartan zehar tratamendu dietetikoarekin erlazionatutako teknika eta lan metodologia ugari ikasi zituen. Dietistak antropometria maiz erabiltzen zuen pazienteen egoera nutritiboaren ebaluaketa egiteko (pisua, altuera, GMI eta tolestura trizipitalaren neurriak hartzen zituen nagusiki), elikagaien kontsumo sarritasuna determinatzeko inkesten maneia ere ikasi zuen (24 orduko oroitzapen metodoa eta maiztasun galdeketa). Paziante bakoitzaren gastu energetikoa kalkulatzeko eta banakako dieta prestatzeko ere programa informatiko bat erabiltzen ikasi zuen kontsultan ("Nutrición y Salud" programa).

Praktikak burutu eta Diplomatura lortu ostean, 2009ko urrian Junek Gasteizko Batan kaleko 5. zenbakian kontsulta bat zabaltzea erabaki zuen. Lanerako mahai bat erosi zuen bertan pazienteekin jarri eta elkarrizketak mantentzeko asmoz eta kontsultako horma batean elikadura piramidea erakusten zuen posterra zintzilikatu zuen. Horrez gain, tratamendu dietetikoak burutzeko beharrezko beste baliabide guztiak ere zituen Junek:

- Balantza
- Tallimetroa
- Zinta metrikoa
- Lipokalibrea
- Esku-ohelak
- Neurri antropometrikoak erabiliz egoera nutritiboaren ebaluaketa egiteko ekuazioak (1. eranskina)
- Gastu energetikoa kalkulatzeko ekuazioak (2. eranskina)
- Pertzentilen kurbak (3. eranskina)
- 24 orduko oroitzen metodoaren ereduak (4A eranskina)
- Maiztasun galdeketa ereduak (5A eranskina)
- Lotutako faktoreen galdeketa bat (6A eranskina)
- Historia klinikoa ebaluatzeko galdeketa (7A eranskina)
- Gomendio dietetikoaren taulak (8. eranskina)
- Elikagaien konposaketa taulak (Mataix-en taulak)
- Elikagaien errazioen ereduak (9. eranskina)
- 1500, 1800 eta 2000 kkal-tako dieten ereduak (10. eranskina)

Kontsulta ireki ondorengo hiru hilabeteetan (urrian, azaroan eta abenduan) Junek ez zuen apenas bezerorik jaso. Emakume postmenopausiko bat tratatzeko aukera besterik ez zuen izan. Emakumeak 80 kg-ko pisua eta 160 cm-tako altuera zuen eta haren arabera, 3 kg besterik ez zituen argaldu nahi bere gorpuzkera fina berreskuratzeko. Junek gastu energetikoaren kalkulua eginez hasi zuen tratamendua (2500 kkal gutxi gora behera) eta ondoren, 2000 kkal eskuratuko zizkion dieta diseinatu zuen emakumearentzat. Bezeroak, Junekin izandako harremanarekin pozik, motibazio handiz hasi zuen tratamendua baina lehendabiziko hilabetea pasa ahala, kilo erdi besterik ez zuela argaldu ikustean, dieta bertan behera utzi zuen eta kontsultako sesioak ere bukatu zituen. Junek ezin izan zuen inoiz ulertu bere lanak hutsegitearen arrazoia. Emakume hark dieta ez zuelako era zorrotzean jarraitu izan zela pentsatu zuen, baina emakumeak alde egin zuenez, ezin izan zuen inoiz jakin arrazoi zehatza.

2010eko urtarrilaren 12an, bere proiektua bertan behera uzteko zorian zegoela eta leku berri batean lan bila hasteko asmotan zebilela, lehenengo aldiz jaso zituen kontsultan Gabriela Sagasta eta haren 16 urteko alaba, Miriam Ramos.

1.2) Gabriela Sagasta, ama

Gabriela Sagasta, 48 urteko etxeko andrea zen eta bere hitzetan, alaba oso gertutik zaindu izan zuen txikitatik.

"Miriamen gainean ez banago, edozein astakeria egiteko gai da" esaten zion Gabrielak.

Emakume altua zen, 170 zm neurtzen zituen gutxi gora behera eta Junek hasiera-hasieratik gain-pisua zuela antzeman zuen. Miriam bere alaba bakarra zen eta zirudenez, nerabezaro garaian zegoenetik amaren kontrolpean egoteari utzi nahi zion.

Miriamek *"ekologista"* izan eta ondorioz, dieta barazkijalea jarraitu nahi zuelako joan ziren biak Juneren kontsultara. Gabrielak bere alabak gain-pisua zuenez *"pisua galtzeko estrategia bat zela"* pentsatzen zuen eta anorexia nerbiosoa bezalako asaldura bat pairatzearen beldur zen.

"Bai, bai, nire alaba kontrola galtzen ari da... egun batean komunean okadaka entzun nuela ere aitortu dezaket... Ez dakit baina bere lagunen antzerako jokabidea hartzen ari denaren susmoa daukat, haiek ez dituzte otordu guztiak betetzen eta zerbait jaten duten aldi guztietan goitikoak eragiten dituzte" esaten zuen Gabrielak.

Amaren pentsaera horren argia eta zorrotza zela ikustean, Junek Miriam elkarrizketatzea erabaki zuen, izan ere, hura baitzen tratatu beharreko pertsona.

1.3) Miriam Ramos, alaba

Miriam Ramosek, 16 urteko neska alaiaren itxura zeukan eta batxilergoko lehenengo kurtsoa egiten ari zen. Bere amaren hitzetan, beti emaitza akademiko oso onak ateratzen zituen eta oso neska langilea eta ikastuna zen.

"Bai, hori egia da" esaten zuen Miriamek, *"ikastea gustuko dut, irakasgai bakoitzeko azterketa bakoitza erronka berri bat da niretzat. Erronka horiek lortzen ditudala eta gainera emaitza onekin gaingitzen ditudala ikusteak zoriontsu egiten nau, niganako konfiantza handitzen laguntzen dit eta hurrengo azterketetan ere gogor jarduteko gogoia ematen dit. Oso argi daukat"* esaten zuen *"oso argi daukat medikuntza ikasi nahi dudala eta horretarako esfortzu handia egin behar dudala. Lana gogor eginez, nire gelako batz besteko notarik onena aterako dut eta horrela medikuntzan matrikulatu ahalko naiz"*.

Fisikoki Miriamek itxura osasuntsua erakusten zuen baina bere amak bezala, gain-pisua zeukan. Junek argi ikus zezakeen hazkuntza aldian zegoen nerabea zela, izan

ere, hazkuntza puberaleko zeinuak, hots, bularren hazkuntza edota aldaketako gantz pilaketa, argiak ziren.

Azken hilabeteetan Miriamek erakunde ekologistek publikatutako lanak irakurtzen hasia zen. Nekazaritza eta elikagai ekologikoei buruzko aldizkariak erosten zituen astero. Animalien eskubideak defendatzerako orduan, ekologisten argudioek zentzua zutela pentsatzen zuen eta horien alde egiteko modurik onena, haragi, arrain edo animalia jatorriko edozein elikagairi uko egitea zela pentsatzen zuen.

Barazkijaletasunari eta bereziki, beganismoari buruz informazio ugari jaso zuen. Miriam filosofia harekin ados zegoen eta bizimodu hori bereganatu nahi bazuen ere, oraindik ez zuen halakorik egiterik lortu. Bere dietarako landare jatorriko elikagaiak bakarrik aukeratzea oso zaila zuen amak, barazkijale bihurtu ez zedin haragia jatera behartzen baitzuen. Miriamek, amaren ideia horrekin bat ez zetorrenez, hark prestatutako haragi eta arrain platerak ahalik eta gutxien jaten saiatzen zen.

"Haragia edo arraina ez diren elikagaiak nahiago ditudala egia da bai, baina ez dut sekula botaka egin. Plater horiek jan behar baditut, nahiz eta derrigorrez izan, jaten ditut" esaten zuen Miriamek "nire ama anorexia dudala eta zorutzen ari da; momenturo kontrolatzen nau. Komunean okadaka entzun zidan egun hartan egoera txarrean zegoen elikagairen bat jan nuelako izan zen. Nik pixka bat zaindu nahi dut. Gustatuko ez litzaidakeena institutuko neska lodi horiek bezala amaitzea da, txokolatezko palmerak besterik jaten ez dituzte fokak dirudite". "Nazkagarria da, neskak pubertarora iristean pila bat loditzen gara eta nik ez dut gehiago loditu nahi. Nire gorputza zaindu nahi dut, fruta eta barazki gehiago jan eta haragia, arraina edo arrautzak bezalako elikagai gantzatsuak baztertu ... horrelako dieta bat egingo zenidake?" galdetzen zion Miriamek Juneri.

"Institutuko neskek fokak diruditela?" esan zuen amak "baina zer esaten ari zara! Neska horiek oso argalak daude eta! Begira neska" esaten zion amak Juneri "nik zera pentsatzen dut: ume hau benetan elikadurarekin obsesionatzen ari dela".

Gabrielak Juneri bere alabak halako ideiak alde batera uzteko konbentzitu zezan eskatu zion eta argaltzeko dieta bat diseinatzeke eskatu zion.

Junek, ama eta alabarekin komunean izandako kontsultan sortutako tentsioa ikusi ostean, bakoitza bakarka elkarrizketatzea erabaki zuen, horrela kontsulta bakoitzaren ondoren emaitzak aztertu ostean erabaki onena hartu ahal izango zuela uste baitzuen.

2) Bigarren kontsulta dietistarekin

2.1) Gabrielaren hitzordua

Bigarren hitzorduan, Gabriela Sagasta Juneren kontsultara joan zen eta dietistak prestatutako galdeketa bati erantzun zion, lotutako faktoreen galdeketa hain zuzen ere, era horretan Miriamek jarraitzen zuen dietan kanpo faktoreek eraginik zuten edo ez ikusi ahalko baitzen. June eta Gabriela elkarrekin jarri ziren eta elkarrizketa baten bitartez Junek beharrezko datu guztiak jaso zituen. Emaitzak 6B eranskinean daude.

Beste alde batetik, Junek amaren historia klinikoa ere bete ahal izan zuen Miriamek nutrizio asalduren edo elikadura portaerako asalduren aurrekaririk zuen edo ez jakiteko. Emaiza horiek 7B eranskinean daude.

Gainera ondorengo galderak egin zizkion Gabrielari eta emakumeak erantzundakoa zehatz mehatz apuntatuz joan zen (J=June; G= Gabriela):

J: - Zer uste duzu gertatzen zaiola zure alabari?

G: - *Benetan, elikadurarekin obsesionatzen ari dela uste dut. Anorexia duenaren susmoa daukat.*

J: -Bere izakeran aldaketak sumatu al dituzu?

G: - *Bai, duela hilabete batzuetatik hona asko aldatu da. Miriam askoz ere zakarrago portatzen ari da gurekin azkenaldian.*

J:-Bere elikaduran aldaketak sumatu al dituzu?

G: - *Bai, orain ez du lehen bezala jaten. Haragia edo arraina prestatzen ditudanean batez ere, orduak ematen ditu janaria platerean zabaltzen eta azkenean ez du ezer jaten, gogorik ez duela esaten dit. Gainera azkenaldian animaliak hiltzeko eraren aurka dagoela kontatzen dit eta horrekin bere portaera argudiatzen saiatzen da. Behi bati egiten diotena niri egingo balidate zer pentsatuko nukeen galdetzen dit, baina ze tontakeria da hori?*

J:-Bere emaitza akademikoetan aldaketarik sumatu al duzu?

G: - *Ez beti oso emaitza onak ateratu ditu eta gaur egun ere hala da.*

J:-Bere jarduera fisikoa aldatu al du?

G: - *Bai, azkenaldian lagun batekin ateratzen da korrika egitera eta hori berria da, lehen ez zuen egiten.*

J:-Zenbat aldiz egiten du korrika?

G: - *Hiru bat aldiz astean.*

J:-Zenbat denbora pasatzen du Miriamek etxetik kanpo?

G: - *Gero eta gehiago. Etxean egoteaz nekatu egiten dela esaten du, etxetik goizeko zortzietan ateratzen da institutura joateko. Bazkaltzeko itzultzen da (ordu erdi bat*

besterik ez, eta hori zerbait jaten badu noski) eta ondoren ingeleseko klaseetara edo bere lagun horrekin korrika egitera joaten da. Inoiz ez da arratsaldeko zortziak baino lehen itzultzen etxera.

J:-Zenbat denbora pasatzen du Miriamek bakarrik etxean?

G: - *Oso gutxi, gainera dagoen guztietan, nahiz eta gu ere etxean egon, bere logelan sartzen da.*

J:-Zenbat otordu egiten ditu egunean?

G: - *Hiru, gosaria, bazkaria eta afaria. Hala ere, batzuetan ez du apenas gosaltzen.*

J:- Orain, axola ez bazaizu, zuen bizimoduari buruzko galdera batzuk egingo dizkizut. Norbait gehiago bizi da zuekin etxean?

G: - *Bai noski, nire senarra. Baina hark enpresan denbora asko pasatzen du eta oso berandu heltzen da etxera. Ez du Miriam askorik ikusten.*

J:- Zertan egiten du lan zure senarrak?

G: - *Enpresa batetako gerentea da. Bere aitak eraikitako enpresa da. Nire aitagarreba duela bi urte hil zen eta ondorioz nire senarrak hartu zuen enpresa aurrera ateratzeko erantzukizuna. Oso estresatuta bizi da, hamalau ordu inguru egiten du lan egunero. Nik oraindik ez diot arazo honi buruz ezer kontatu, ez dut gehiago arduratu nahi, nahikoa dauka bere lanarekin.*

J:- Zuk ere egiten duzu lan?

G: - *Ez, nik Miriam jaio zenean, nire alaba zaintzen pasa nahi nuen denbora. Gainera, nire senarraren diru-sarrerekin hirurok ongi bizi gintezkeela ikusi genuen eta beraz, nire bizitza profesionala utzi nuen familia eta alaba zaintzeko.*

Azkenik, Junek Gabrielari eskerrak eman zizkion kontsultara joan izanagatik eta galdera guztiak erantzun izanagatik. Gabrielak, Junerekin izandako elkarrizketa eta gero askoz ere lasaiago sentitzen zelarik, bere poltsa eta berokia hartu eta alde egin zuen.

3) Hirugarren kontsulta dietistarekin

Hirugarren kontsulta honetan, June Miriamekin elkartu zen. Miriam lehenengo aldiz baino askoz ere lasaiago sumatu zuen Junek. Biak elkarrekin eseri ziren eta bost

minututako elkarrizketa baten ondoren (lotutako faktoreen galdeketa bete zuen jasotako datuekin, 6B eranskina), hurrengo neurri antropometrikoak hartu zizkion:

- Pisua: 75 kg
- Altuera: 170 zm
- Tolestura trizipitala: 25 mm

Ondoren, 24 orduko oroitzapena jarraitu zuen (4B eranskina) eta azkenik maiztasun galdeketa bat eman zion Miriami berak bete zezan (5B eranskina).

Horrez gain, Junek Gabrielari egindako galdera berdinak egiteko denbora hartu zuen (J=June; M= Miriam):

J: - Zer uste duzu gertatzen zaizula?

M: - *Niri ez zait ezer gertatzen, arazoa daukana nire ama da, egiten dudana, jaten dudana, nora noan, norekin ateratzen naizen ... guztia kontrolatu nahi du! Benetan, oso astuna da, zeharo nekatzen nau!*

J: - Zure izakeran aldaketarik sumatu al duzu?

M: - *Bai, badakit nire amarekin askoz ere zakarragoa naizela baina asko presionatzen nauelako da. Guztia kontrolpean izan nahi du eta nik ezin dut egoera hori jasan!*

J:- Zure elikadura aldatu al duzu?

M: - *Bai, pixka bat, baina badakit jaten dudala osasuntsua dela eta ondo dagoela. Orain ez dut lehen beste arrain eta haragi jaten, baina hori da baztertu dudak bakarra. Fruta eta barazki ugari jaten dut, eta zerealak eta lekaleak ere jaten ditut. Esneki gaingabetuak hartzen saiatzen naiz, koipe gutxiago dutelako, baina egunero jaten ditut, nire hezurrek kaltzio ugari behar dute eta badakit oso garrantzitsuak direla. Nik badakit zer den jan behar dudana eta zer ez, benetan, sinetsiezagazu, ez dut inolako arazorik elikadurarekin.*

J:- Zure ikasteko modua eta notak aldatu al dira?

M: - *Ez, esan nizun moduan beti nota onak ateratzen saiatzen naiz eta gaur arte oso ondo joan zait. Oso gustuko dut ikastea, batez ere, biologia.*

J:-Zergatik gustatzen zaizu biologia eta ez ordea edozein beste irakasgai?

M:- *Biologiari esker elikagai transgenikoekin gertatzen dena hobeto ulertzen dudalako. Ez dut ulertzen landare eta animaliekin egiten dituzten astakeriak. Eta are gehiago, ez dut ulertzen jendea nola egon daitekeen prest elikagai horiek jateko! Horrela jarraitzen badugu planetan biodibertsitatearekin amaituko dugu!*

J:-Ze beste jarduera egiten duzu zure denbora librean?

M:- *Kirola batez ere.*

J: Zenbat kirol egiten duzu?

M: - *Ba azkenaldian lagun batekin joaten naiz korrika egitera, astean birritan. Modu horretan egoera fisiko onean mantentzen naiz, ez duzu uste? Gainera, ingurugiroaz gozatzeko modu bat da. Atzo txarla bat ematera etorri ziren institutura eta kirola egitea oso garrantzitsua dela adierazi ziguten, batez ere gure adinean.*

J:-Zenbat denbora pasatzen duzu etxetik kanpo?

M: - *Goiz osoa, institutuan nagoelako eta normalean baita arratsalde osoa ere liburutegira, ingelesera edo korrika egitera joaten naizelako.*

J:-Zenbat denbora pasatzen duzu etxean bakarrik?

M: - *Oso gutxi, ezinezkoa da nire amarekin etxean bakarrik egotea! Ez dit nire kaxara bizitzen uzten, ez dut inolako intimitaterik. Horregatik, sarritan nire logelan sartzen naiz eta deskantsatzen saiatzen naiz.*

J:-Zenbat otordu egiten dituzu egunean?

M: - *Hiru, gosaria, bazkaria eta afaria. Egunero. Egunen batean gosaltzeko astirik ez badut, bi jogurt, zukua eta gailetak eramaten ditut autobusean, instituturako bidean, jateko.*

Elkarrizketa eta gero Junek Miriami eskerrak eman zizkion kontsultara joan izanagatik eta berriz ere, aste baten bueltan, kontsultara etortzeko eskatu zion bere amarekin batera. Ordurako Junek arazoarentzat konponbideren bat bilatua izango zuen.

Kontsultako atetik ateratzear zegoela, Miriamek buelta eman eta zera esan zion *Juneri:*

“Benetan, sinetsiezadazu, nire elikadura zaindu besterik ez dut nahi, barazkijaleen elikadura oso gustuko dut! Mesedez, ez egin kasu nire amari, ni nagusia naiz jada eta badakit zer nahi dudan”.

4) Kasuaren ebaluazioa

Emandako informazio guztiarekin eta ondoren aurkezten diren eranskinekin hurrengo galderari erantzun:

- 1) Arazoa identifika ezazu
- 2) Parte hartzen duten faktoreak eta horien kausak identifika itzazu
- 3) Konponbide posibleak planteatu itzazu hipotesi gisa
- 4) Zein da Miriamen egoera nutritiboa?
- 5) Dieta hipokalorikoa aholkatu behar al zaio? Zergatik?
- 6) Dieta barazkijalea aholkatu behar al zaio? Zergatik?
- 7) Elikadura portaeraren asaldura bat al da? Zein? Zergatik?
- 8) Ze neurri hartu behar du Junek Miriamekin?
- 9) Ze neurri hartu behar du Junek Gabrielarekin?
- 10) Zein da jarraituko zenukeen jarduera protokoloa?
- 11) Nola kalkulatu zenuke gastu energetikoa? Ze desberdintasun topatzen duzu gastu energetikoaren kalkulurako ekuazio desberdinen artean?
- 12) Dieta orekatu bat diseina ezazu: lehendabizi diseina ezazu heldu osasuntsu batentzako dieta balitz bezala, ondoren diseina ezazu nerabe osasuntsu batentzat balitz bezala. Azkenik moldatu azken dieta hori dieta barazkijalea izan dadin.
- 13) Zein da June izango bazina Miriamentzat diseinatuko zenukeen dieta? Zergatik?
- 14) Nola egingo zenuke? Miriamen beharrian nutritiboak betetzen al ditu?
- 15) Zeintzuk dira Miriamentzako dieta desberdinak diseinatzerako orduan aurkitzen dituzun desberdintasunak?
- 16) Zeintzuk dira Miriamek zuk diseinatutako dieta jarraitzen dituen arriskuak? Ez al dago arriskurik?
- 17) Zeintzuk dira zure dietak dituen abantaila eta desabantailak merkatuan dauden beste dieta barazkijaleekin konparatu ezker?
- 18) Ze jarraibide dietetiko emango zenizkieke?
- 19) Ze gomendio emango zenizkieke Gabrielari?

ERANSKINAK

1. ERANSKINA: Egoera nutritiboaren ebaluaketa: antropometria

Peso, talla y complexión

% Peso ideal = (peso real / peso tabulado) *100

Obesidad: >120
Sobrepeso: 110-120
Normalidad: 90-110
Desnutrición leve: 80-90
Desnutrición moderada: 70-80
Desnutrición grave: <69

Peso, talla y complexión

Talla (cm)	Hombres (Kg)			Mujeres (Kg)		
	Pequeña	Mediana	Grande	Pequeña	Mediana	Grande
147				48-50	48-55	54-80
160				47-51	50-58	55-81
162				47-52	51-57	56-82
166				48-54	52-59	57-83
167	58-61	60-64	62,7-68,2	48-55	54-60	58-65
180	69-81,8	80,4-95	83-99,5	50-59	55-61	60-69
183	80-82,7	81,3-85,9	84,6-71	52-58	58-63	61-69
186	80,8-83	82,2-87,2	85,4-72,4	53-59	58-64	62-70
188	81,8-84,5	83,2-88,8	86-74,5	55-60	59-65	63-72
170	82,7-85,9	84,6-70	87,7-79,3	55-61	60-67	65-74
172	83-87,3	85,9-71,3	88-78	58-62	62-68	68-76
176	84,6-88,8	87,3-72,7	70,4-80	57-63	64-70	68-77
178	85,4-70	88,8-74	71,8-81,8	58,8-64,5	65-71	69-79
180	88,4-71,3	70-75,4	73,2-83,8	60-65,9	68-72	70-80
183	87,7-72,7	71,5-77,2	74,5-85,4	61-67	67-74	72-81
186	88-74,3	73-79	78-87	63-69		
188	70,4-78,3	74,5-80,8	78-89,5			
181	71,8-78	75,8-83	80-82			
183	73,8-80	78-85	82-84			

*Metropolitan
Life Height
and Weight
Insurance
Company*

Peso, talla y complexión

Complexión

$$r = \frac{\text{Talla (cm)}}{\text{Perímetro de la muñeca (cm)}}$$

Complexión	Hombres	Mujeres
Pequeña	$r > 10,4$	$r > 11,0$
Mediana	$9,6 < r < 10,4$	$10,1 < r < 11$
Grande	$r < 9,6$	$r < 10,1$

Peso, talla y complexión

% Peso habitual = (peso actual/peso habitual) *100

Obesidad: >120
Sobrepeso: 110-120
Normalidad: 96-109
Desnutrición leve: 85-95
Desnutrición moderada: 75-84
Desnutrición grave: <75

Peso, talla y complexión

% (+/-) Δ Peso =
[(Peso habitual – Peso actual)/Peso habitual] * 100

Tiempo	Pérdida de peso significativa	Pérdida de peso grave
1 semana	1 – 2 %	> 2 %
1 mes	5 %	> 5 %
3 meses	7,5 %	> 7,5 %
6 meses	10 %	> 10 %

Índice de Masa Corporal

IMC =

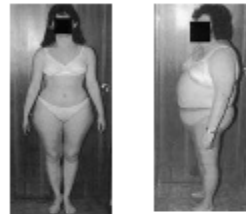
$$\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

IMC	Significado
< 16	Desnutrición grave
16 - 16,9	Desnutrición moderada
17,0 - 18,5	Desnutrición leve
18,5 - 24,9	Normalidad
25,0 - 26,9	Sobrepeso grado I
27 - 29,9	Sobrepeso grado II
30 - 34,9	Obesidad tipo I
35 - 39,9	Obesidad tipo II
40 - 49,9	Obesidad tipo III
≥ 50	Obesidad tipo IV

Índice cintura/cadera

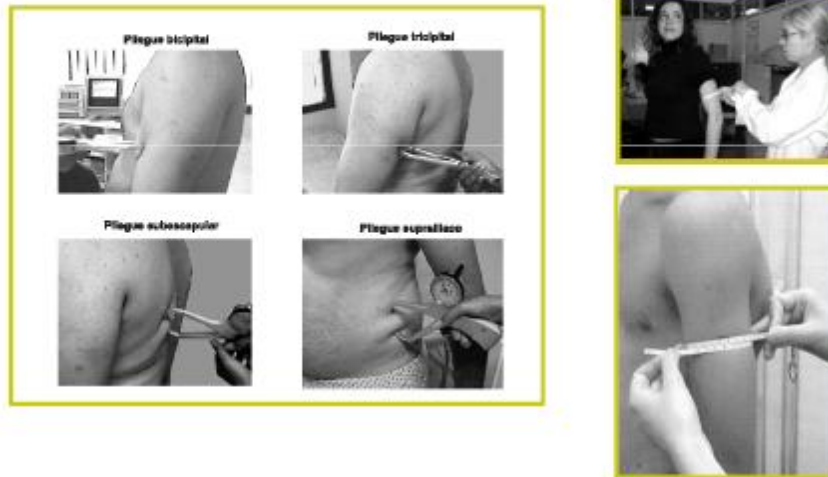
ICC =

$$\frac{\text{Perímetro cintura}}{\text{Perímetro cadera}}$$



Índice cintura/cadera	Hombres	Mujeres	Riesgo de enfermedad
	0,95	0,80	Muy bajo
	0,96-0,99	0,81-0,84	Bajo
	1,00	0,85	Alto

Pliegues cutáneos



Circunferencia y área muscular del brazo

- $CMB \text{ (cm)} = CB \text{ (cm)} - \pi * PT \text{ (cm)}$
- $AMB \text{ (cm}^2\text{)} = (CMB - PT)^2 / 4$

G	16 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 39			40 - 49			50 - 59			60 - 69			≥ 70		
	Pe rtz	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P
1	02, 55	22, 84	19, 77	01, 35	22, 00	18, 65	00, 88	23, 08	20, 43	02, 66	23, 40	20, 28	01, 74	22, 42	19, 93	02, 68	23, 23	20, 13	01, 98	17, 19	16, 31	01, 33	17, 90	16, 55
5	05, 49	24, 24	20, 90	04, 88	23, 67	20, 07	04, 27	24, 58	21, 56	05, 69	24, 99	21, 58	04, 77	24, 23	21, 35	05, 60	24, 77	21, 45	02, 28	19, 83	18, 15	04, 00	19, 96	18, 04
10	07, 09	25, 00	21, 06	06, 80	24, 58	20, 12	06, 12	25, 39	22, 17	07, 35	25, 86	22, 29	06, 42	25, 22	22, 13	07, 19	25, 61	22, 14	03, 27	21, 15	19, 05	05, 45	21, 08	18, 86
20	09, 00	25, 25	22, 09	09, 67	25, 76	21, 08	08, 32	26, 36	22, 89	09, 31	26, 89	23, 14	08, 39	26, 39	23, 05	09, 60	26, 96	22, 36	06, 36	22, 99	20, 34	07, 17	22, 42	19, 83
25	09, 73	26, 25	22, 53	09, 96	26, 08	22, 11	09, 17	26, 74	23, 17	10, 07	27, 29	23, 46	09, 15	26, 84	23, 41	09, 99	26, 27	23, 43	07, 65	23, 80	07, 84	22, 93	20, 20	
30	10, 38	26, 55	22, 78	10, 74	26, 45	22, 432	09, 92	27, 07	23, 42	10, 74	27, 64	23, 75	09, 82	27, 24	23, 72	10, 46	27, 33	23, 55	08, 37	24, 23	21, 20	08, 42	23, 39	20, 53
40	11, 55	27, 11	23, 12	12, 14	27, 12	22, 27	11, 27	27, 83	23, 87	11, 94	28, 27	24, 27	11, 08	27, 96	24, 29	11, 78	27, 06	24, 10	25, 29	21, 91	09, 48	24, 20	21, 12	
50	12, 63	27, 62	23, 13	13, 43	27, 27	23, 51	12, 52	28, 28	24, 28	13, 06	28, 24	24, 75	12, 14	28, 81	24, 70	12, 52	28, 52	24, 11	26, 26	22, 10	24, 46	24, 21	21, 67	
60	13, 71	28, 13	24, 07	14, 73	28, 35	24, 03	13, 77	28, 77	24, 69	14, 44	29, 23	25, 25	13, 25	29, 29	25, 33	13, 78	29, 09	24, 99	13, 19	27, 23	23, 44	11, 22	25, 72	22, 22
70	14, 88	28, 69	24, 52	16, 13	29, 01	24, 59	15, 12	29, 36	25, 14	15, 38	30, 07	25, 75	14, 46	30, 01	25, 90	14, 94	29, 70	25, 49	14, 89	28, 01	12, 50	12, 54	26, 82	
75	15, 53	28, 99	24, 77	16, 91	29, 38	24, 91	15, 87	29, 69	25, 38	16, 65	30, 42	26, 04	15, 13	30, 41	26, 21	15, 58	30, 04	25, 76	15, 83	28, 87	24, 41	13, 09	26, 99	23, 15
80	16, 27	29, 34	25, 05	17, 79	29, 26	25, 16	16, 72	30, 07	25, 67	16, 81	30, 86	26, 36	15, 30	30, 86	26, 57	16, 32	30, 43	26, 09	16, 86	29, 53	24, 13	13, 75	27, 51	23, 52
90	18, 17	30, 24	25, 20	18, 07	30, 20	26, 18	18, 91	31, 04	26, 39	18, 78	31, 21	27, 21	17, 85	32, 03	27, 49	18, 42	31, 26	19, 65	31, 24	26, 31	15, 48	18, 84	28, 24	24, 49
95	19, 77	31, 00	26, 40	21, 99	31, 79	26, 95	20, 76	31, 85	27, 00	20, 43	32, 72	27, 92	19, 50	33, 02	28, 27	19, 79	32, 26	21, 97	32, 68	27, 06	16, 93	29, 97	25, 30	26, 80
99	22, 72	32, 40	27, 53	25, 52	33, 47	28, 37	24, 16	33, 35	28, 13	23, 46	34, 31	29, 22	22, 54	34, 83	29, 69	22, 72	33, 80	28, 24	33, 33	28, 90	19, 59	32, 03	26, 30	26, 80

E	16 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 39			40 - 49			50 - 59			60 - 69			≥ 70		
	Pe rtz	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P	B M P	TT	B P
1	07, 39	19, 57	14, 84	07, 29	19, 36	13, 67	07, 25	19, 56	14, 10	08, 91	19, 95	13, 91	09, 49	20, 20	15, 26	12, 90	22, 19	15, 46	00, 93	13, 36	10, 94	00, 63	15, 24	14, 10
5	11, 78	21, 05	15, 69	11, 69	20, 92	15, 11	11, 94	21, 22	15, 25	13, 25	21, 66	15, 21	14, 69	22, 52	16, 41	16, 99	23, 88	16, 65	11, 52	12, 20	15, 22	04, 34	18, 15	18, 84
10	13, 78	21, 85	16, 20	14, 08	21, 77	15, 65	14, 49	22, 12	15, 82	15, 61	22, 60	15, 92	17, 30	23, 63	17, 03	19, 21	24, 80	17, 29	14, 12	16, 66	23, 07	19, 06	17, 74	16, 79
20	16, 46	22, 81	16, 77	16, 93	22, 78	16, 35	17, 52	23, 19	16, 54	18, 42	23, 71	16, 76	20, 41	24, 77	17, 86	21, 89	25, 06	18, 21	17, 49	23, 43	10, 28	17, 63	17, 92	
25	17, 49	23, 18	16, 99	18, 02	23, 18	16, 62	18, 70	23, 61	16, 82	19, 50	24, 14	17, 08	21, 61	25, 45	18, 06	22, 88	26, 32	18, 41	18, 20	17, 90	11, 53	22, 36	18, 35	
30	18, 40	23, 50	17, 18	18, 99	23, 52	16, 86	19, 73	23, 97	17, 06	20, 46	24, 52	17, 37	22, 66	25, 90	18, 31	23, 78	26, 62	18, 46	19, 83	18, 31	12, 63	23, 00	18, 74	
40	20, 05	24, 09	17, 53	20, 74	24, 14	17, 29	21, 59	24, 63	17, 51	22, 19	25, 20	17, 88	24, 57	26, 71	18, 76	25, 40	27, 36	19, 36	25, 95	19, 05	14, 61	16, 14	19, 43	
50	21, 57	24, 63	17, 85	22, 36	24, 71	17, 69	23, 32	25, 24	17, 91	23, 78	25, 84	18, 36	26, 33	27, 46	19, 18	26, 91	27, 53	19, 12	27, 00	19, 73	16, 44	25, 20	20, 07	
60	23, 09	25, 17	18, 97	23, 29	25, 09	18, 09	25, 04	25, 85	18, 32	25, 38	26, 47	18, 84	28, 09	28, 21	19, 61	28, 41	28, 96	19, 87	24, 04	28, 41	18, 27	26, 31	20, 71	
70	24, 73	25, 76	18, 52	25, 72	25, 91	18, 52	26, 90	26, 51	18, 77	27, 10	27, 15	19, 36	29, 00	29, 01	20, 06	30, 03	29, 27	20, 44	26, 77	21, 15	20, 25	27, 47	21, 40	
75	25, 64	26, 08	18, 72	26, 69	26, 25	18, 76	27, 94	26, 87	19, 01	28, 06	27, 53	19, 64	31, 06	29, 46	20, 31	30, 93	29, 65	20, 70	27, 82	29, 79	21, 56	21, 35	28, 78	
80	26, 68	26, 45	18, 94	27, 79	26, 64	19, 03	29, 11	27, 29	19, 29	29, 14	27, 96	19, 25	32, 25	29, 97	20, 60	31, 96	30, 07	21, 09	29, 30	22, 02	22, 60	28, 84	22, 22	
90	29, 36	27, 41	19, 51	30, 63	27, 66	19, 73	32, 14	28, 36	20, 01	31, 95	29, 07	20, 81	35, 36	31, 32	21, 60	34, 16	31, 76	21, 11	32, 33	23, 23	25, 82	30, 73	23, 35	
95	31, 61	28, 99	19, 33	33, 02	28, 51	20, 33	34, 69	29, 26	20, 61	34, 31	30, 01	31, 52	37, 97	32, 40	21, 96	36, 83	32, 41	34, 71	33, 37	24, 71	28, 54	31, 32	24, 30	
99	35, 75	29, 69	30, 87	37, 42	30, 07	31, 41	39, 38	30, 92	21, 73	42, 65	42, 72	34, 82	42, 76	43, 43	23, 11	40, 92	33, 77	39, 60	36, 71	26, 10	33, 52	35, 23	26, 04	

Composición corporal: masa grasa y magra

$$\% \text{ Mgrasa} = [(4,95/d) - 4,5] * 100$$

$$\% \text{ Mmagra} = 100 - \% \text{ Mgrasa} \longrightarrow \text{Kg}$$

Composición corporal: agua

$$\% \text{ agua(H)} = 79,45 - 0,24 * P(\text{Kg}) - 0,15 * E(\text{años})$$

$$\% \text{ agua(M)} = 69,81 - 0,20 * P(\text{Kg}) - 0,20 * E(\text{años})$$

$$\text{Agua (L)} = P(\text{Kg}) * (4 - 3,6/d)$$

$$\text{Agua} = 73/100 * \text{Mmagra}$$

Índice adiposo-muscular

IAM:

$$\text{AAB} / \text{AMB}$$

AMB: Área muscular del brazo

AAB : Área adiposa del brazo

$$\text{AAB} = (PT * CB/2) - (\pi * PT^2/4)$$

2. ERANSKINA:
Gastu energetikoa kalkulatzeko formulak

GASTO ENERGÉTICO

- **Metabolismo Basal (50-60%)**
- **Actividad física (30-40%)**
- **Efecto termogénico de los alimentos (10% del MB)**
 - lípidos 3-4 %
 - hidratos de carbono 10-15 %
 - proteínas 15-30 %

Metabolismo basal

- **Harris-Benedict**

Hombre: $66,5 + (13,75 * \text{peso (Kg)}) + (5,0 * \text{Talla (cm)}) - (6,74 * \text{Edad (años)})$
 Mujer: $665,1 + (9,56 * \text{peso (Kg)}) + (1,85 * \text{Talla (cm)}) - (4,68 * \text{Edad (años)})$

- **Mifflin et al**

Hombre: $10 * \text{peso (Kg)} + 6,25 * \text{Talla (cm)} - 5 * \text{Edad (años)} - 5$
 Mujer: $10 * \text{peso (Kg)} + 6,25 * \text{Talla (cm)} - 5 * \text{Edad (años)} - 161$

- **Grande-Covian y Keys**

$1,3 \text{ kcal} * \text{kg masa muscular} * \text{hora}$

- **Fórmulas de estimación rápida**

Hombre $1 \text{ kcal} * \text{peso (kg)} * \text{hora}$
 Mujer $0,9 \text{ kcal} * \text{peso (kg)} * \text{hora}$

- **Brody-Klieber**

$\text{MB(Kcal/día)} = 70 * \text{P}^{0,75} \text{ (kg)}$

Metabolismo basal

- Owen

Hombre (kcal/día) = 879 + 10,2 * Peso (kg)

Mujer (kcal/día) = 795 + 7,18 * Peso (kg)

- OMS

Kcal/día

Edad (años)	HOMBRES	MUJERES
0-3	(60,9*P) - 54	(61,0*P) - 51
3-10	(22,7*P) + 495	(22,5*P) + 499
10-18	(17,5*P) + 651	(12,2*P) + 746
18-30	(15,3*P) + 679	(14,7*P) + 496
30-60	(11,6*P) + 879	(8,7*P) + 829
>60	(13,5*P) + 487	(10,5*P) + 596

P= peso

Metabolismo basal

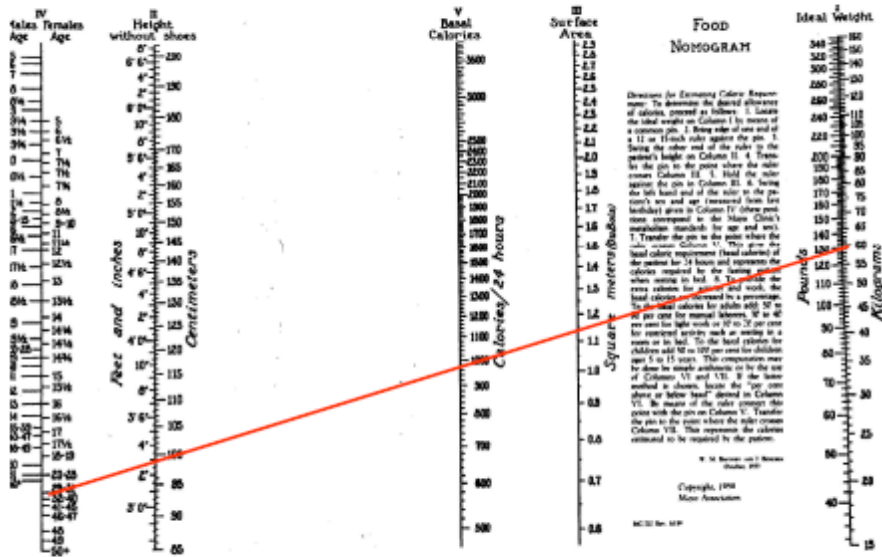
- Dubois-Dubois:

Log S (cm²) = [log peso (kg)] * 0,425 + [log Talla (cm)] * 0,725 + 1,8564

Edad (años)	Boothby y Boors		Fleisch	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
25	38,4	35,1	37,5	35,2
30	37,6	35,0	36,8	35,1
35	36,9	34,8	36,5	35,0
40	36,5	34,3	36,3	34,9
45	36,3	33,9	36,2	34,5
50	36,0	33,4	35,8	33,9
55	35,4	32,9	35,4	33,3
60	34,8	32,4	34,9	32,7
65	34,0	31,8	34,4	32,2
70	33,1	31,3	33,8	31,7

Kcal/m²/hora

Metabolismo basal



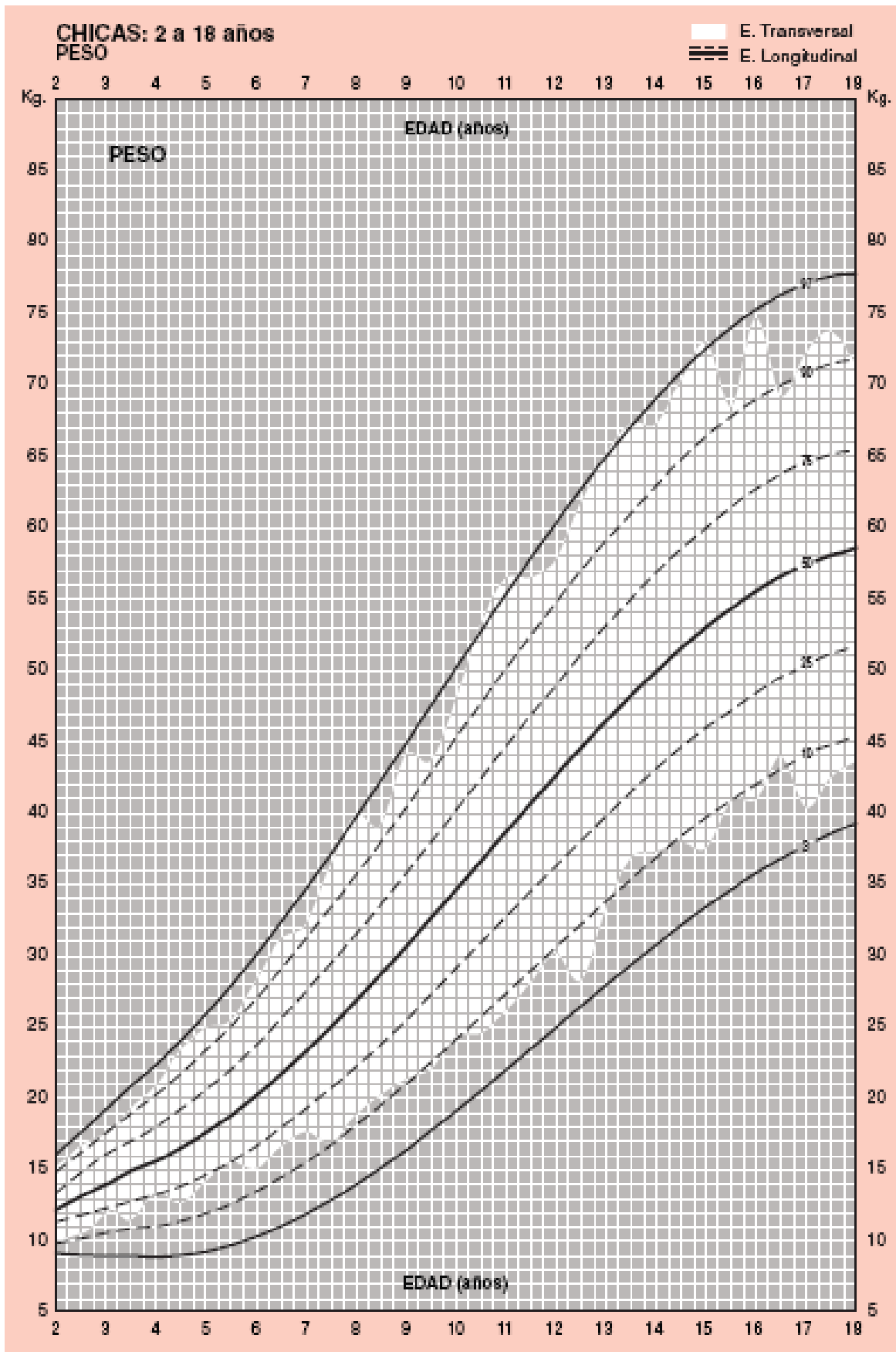
Actividad física

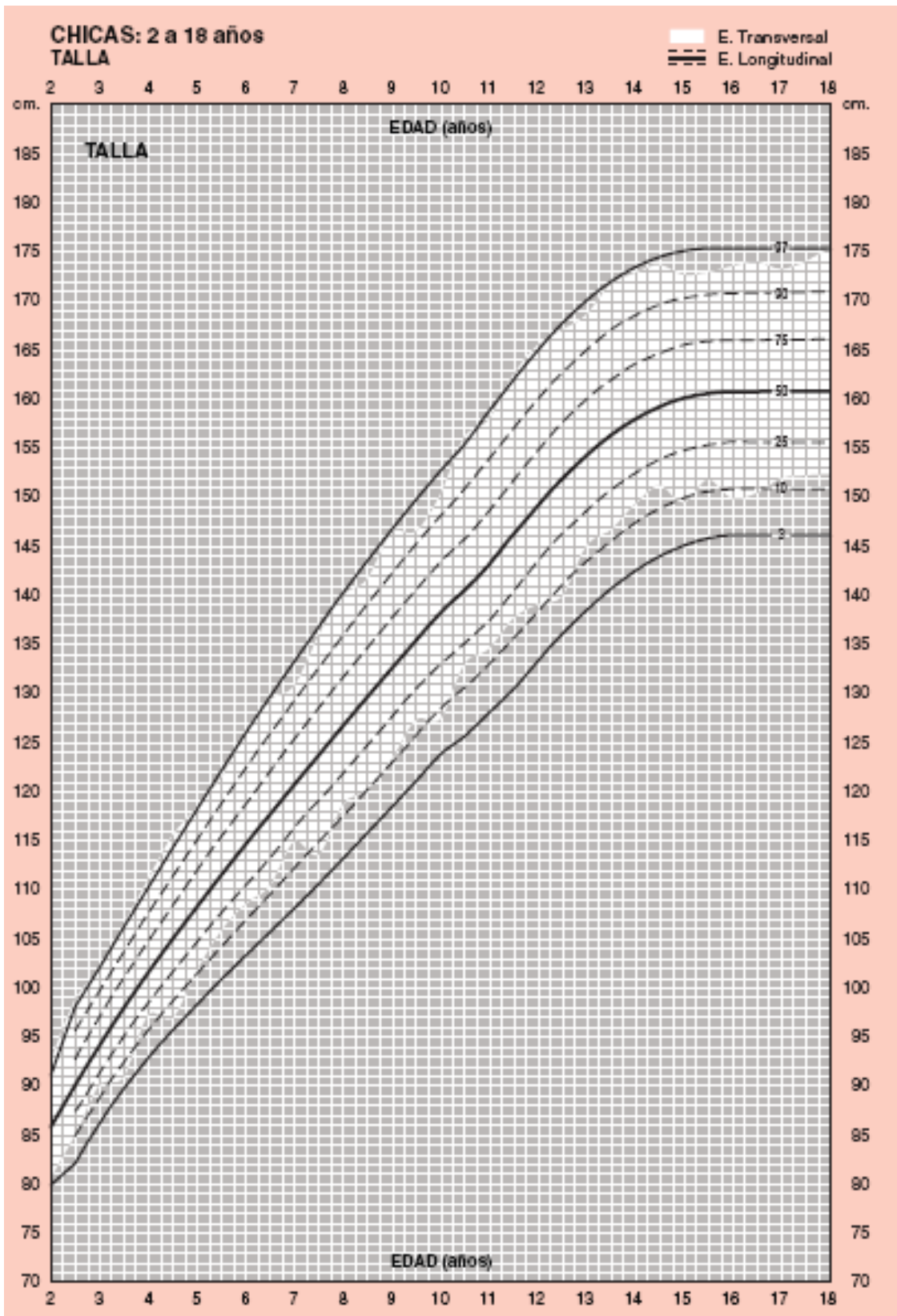
- Reposo: $1,0 \times MB / 24 \text{ horas} \times n^\circ \text{ horas en reposo}$
- Muy leve: $1,5 \times MB / 24 \text{ horas} \times n^\circ \text{ horas actividad muy leve}$
- Leve: $2,5 \times MB / 24 \text{ horas} \times n^\circ \text{ horas actividad leve}$
- Moderada: $5,0 \times MB / 24 \text{ horas} \times n^\circ \text{ horas actividad moderada}$
- Intensa: $7,0 \times MB / 24 \text{ horas} \times n^\circ \text{ horas actividad intensa}$

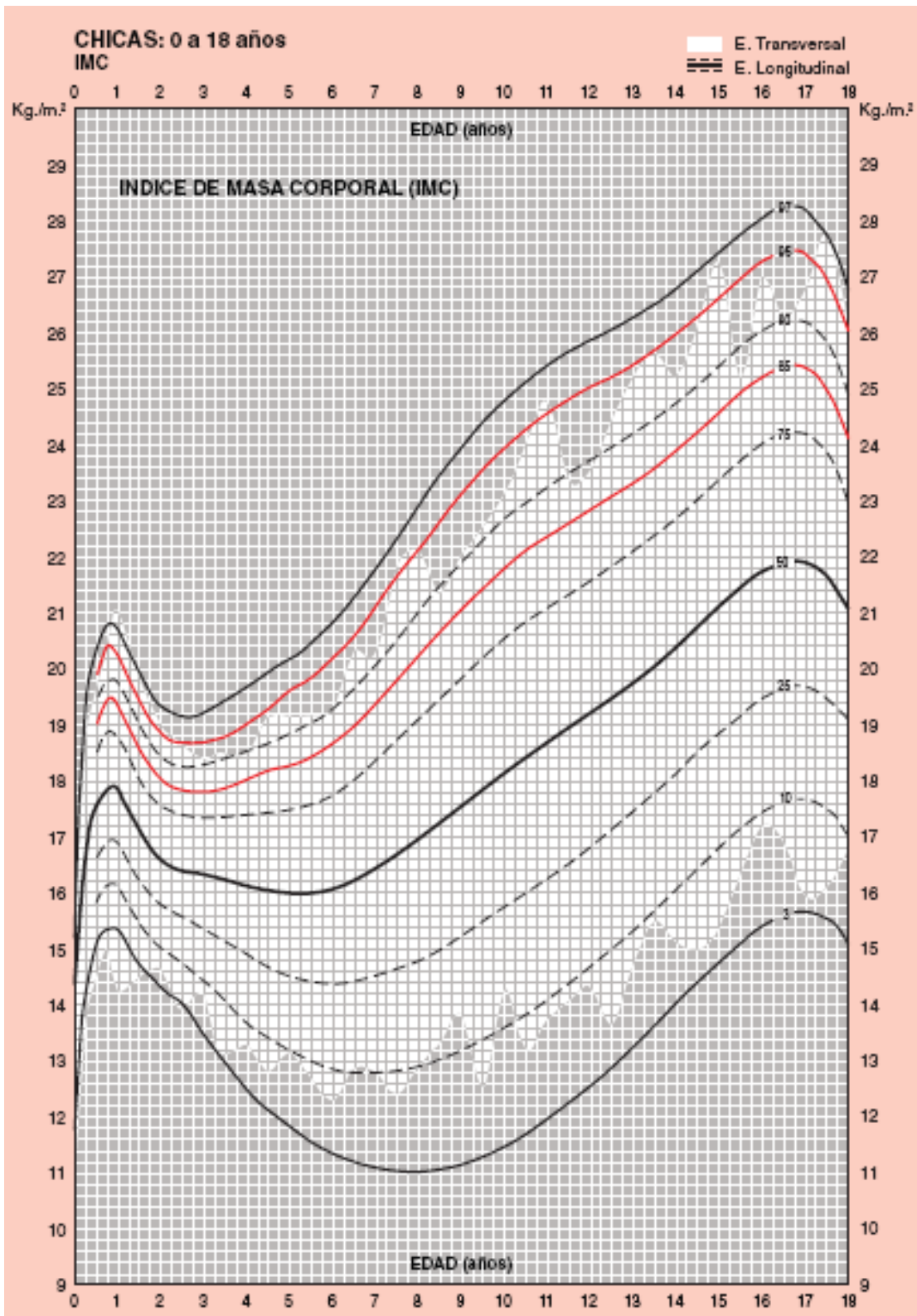
http://nutriserver.com/Interactivas/gasto_energetico/Gasto_energetico.html

<http://www.um.es/bbmbi/calculadoras/01-06%20Metabolismo%20energetico%20global.htm>

3. ERANSKINA: Pertzentilen kurbak







4A ERANSKINA:
Ingesta dietetikoaren ebaluaketa
(24 orduko oroitzapena)

Especialista:

Telf.consulta:



Nombre del paciente:

Fecha de visita:

·Recordatorio de 24 horas

Día

Hora aprox.


**Alimentos, bebidas y condimentos consumidos
(indicar cantidad aproximada)**

Desayuno		
Media mañana		
Comida		
Merienda		
Cena		

Antes de dormir

--	--

Hora del día	Tipo de ejercicio	Tiempo dedicado (sin interrupción al ejercicio)
Total de tiempo dedicado al ejercicio		

<p>Especialista:</p> <p>Telf.consulta:</p> <p>Nombre del paciente:</p>	 <p>o:</p> <p>Dietista-Nutricionista</p>
---	---

Fecha de visita:

•Registro de una semana

Día

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							

MERIENDA							
CENA							
ANTES DE DORMIR							

CUESTIONARIO RECUERDO DE 24 HORAS

Hora	Alimento	Cantidad	Características (hervido, cocido...)

CUESTIONARIO DE PATRÓN SEMANAL

Alimento	Cantidad	Tipo/Clase	Frecuencia semanal
Productos lácteos			
Productos cármicos			
Productos marinos			
Vegetales			
Frutas			
Pan y cereales			
Grasas			
Bebidas refrescantes			
Bebidas alcohólicas			
Otros (aperitivos,...)			

4B ERANSKINA:
Miriam Ramosen 24 orduko orotzapena

 Día

	Hora aprox.	Alimentos, bebidas y condimentos consumidos (indicar cantidad aproximada)
Desayuno	7:30	- Una taza de café con leche - Dos tostadas de pan bimbo - Una cucharada de mermelada de fresa - Un vaso de zumo naranja


Comida	15:00	- Una ensalada de tomate y lechuga - Un plato de arroz con guisantes - Medio filete de ternera (~30g) - Una pera
Merienda	—	—
Cena	21:00	- Puré de verduras (un plato hondo) - Una montaña - Un yogur
Antes de dormir		

Hora del día	Tipo de ejercicio	Tiempo dedicado (sin interrupción al ejercicio)
18:00	Correr	30 minutos
19:00	Nadar	60 minutos
Total de tiempo dedicado al ejercicio		90 minutos

ANEXO 5A:
Ingesta dietetikoaren ebaluaketa
(maiztasun galdeketa)

-Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

	ALIMENTO	Cantidad propuesta de alimento de referencia	FRECUENCIA (apunte el número de veces que toma la cantidad de alimento de referencia propuesta)			
			No tomo nunca	Día	Semana	Mes
1.	Pan blanco	1 rebanada				
2.	Pan integral	1 rebanada				
3.	Biscotes	1 unidad				
4.	Pasta (macarrones...)	1 plato				
5.	Arroz	1 plato				
6.	Otros cereales (mijo, quínoa, cuscús...)	1 plato				
7.	Pizza	1 unidad				
8.	Cereales desayuno	1 bol				
9.	Cereales desayuno integrales	1 bol				
10.	Muesli	1 bol				
11.	Legumbres (lentejas, garbanzos...)	1 plato				
12.	Carne blanca (pollo, conejo...)	1 corte				
13.	Carne roja (ternera, cordero, cerdo...)	1 corte				
14.	Jamón (serrano o cocido)	1 loncha				
15.	Embutidos (chorizo, sobrasada...)	1 loncha				
16.	Huevos	1 unidad				
17.	Pescado blanco (merluza, lenguado, rape...)	1 unidad mediana				
18.	Pescado azul (salmón, atún, sardinas...)	1 unidad mediana				
19.	Otras especies marinas (pulpo,	1 ración				

	moluscos...)	individual				
20.	Manzana, pera	1 unidad				
21.	Naranja, mandarina, kiwi	1 unidad				
22.	Plátano	1 unidad				
23.	Fruta seca (ciruelas, dátiles, higos...)	1 puñado				
24.	Otras frutas	1 unidad				
25.	Zumos de fruta (caseros o en conserva)	1 vaso				
26.	Mermelada	1 cucharada sopera				
27.	Lechuga o ensaladas verdes	1 plato				
28.	Verduras cocidas (espinacas, judías verdes...)	1 plato				
		1 unidad				
Especialista:		Nº Socio:		 Dietista-Nutricionista		
Telf.consulta:						
Nombre del paciente:						
32.	Patata	1 unidad pequeña				
33.	Otras hortalizas (cocidas o cocinadas)	1 unidad				
34.	Leche entera	1 vaso				
35.	Leche semidesnatada	1 vaso				
36.	Leche desnatada	1 vaso				
37.	Flan, natillas y otros postres lácteos	1 unidad				
38.	Postres lácteos elaborados a partir de soja	1 unidad				
39.	Yogurt entero (natural o sabores)	1 unidad				
40.	Yogurt desnatado	1 unidad				

41.	Otras leches fermentadas (tipo Bio, Actimel...)	1 unidad				
42.	Nata, crema de leche	1 cucharada sopera				
43.	Queso fresco (tipo burgos)	1 ración individual				
44.	Queso semi-seco (bola, manchego...)	1 corte				
45.	Queso seco	1 corte				
46.	Mantequilla, margarina	1 cucharada sopera				
47.	Manteca	1 cucharada sopera				
48.	Mayonesa	1 cucharada sopera				
49.	Aceite de oliva	1 cucharada sopera				
50.	Aceite de girasol, maíz u otros aceites	1 cucharada sopera				
51.	Frutos secos (almendra, avellana...)	1 puñado				
52.	Azúcar	1 cucharada de postre				
53.	Miel	1 cucharada de postre				
54.	Pastelería / Bollería (<i>croissants</i> , pasteles...)	1 unidad				
55.	Galletas (tipo maría)	1 unidad				

56.	Otro tipo de galletas	1 unidad				
57.	Caramelos y chucherías	1 unidad				
58.	Chocolate	2 cuadraditos				
59.	Bebidas refrescantes	1 vaso				
60.	Bebidas refrescantes <i>light</i>	1 vaso				
61.	Agua	1 vaso				
62.	Café o té	1 taza				
63.	Cerveza, sidra	1 copa				
64.	Vino o cava	1 copa				
65.	Vino dulce, vermut, aperitivo	1 copa				
66.	Licores, brandy, combinados, whisky, vodka	1 copa				
67.	Otros alimentos: especificar					
68.						
69.						
70.						

CUESTIONARIO SELECTIVO DE FRECUENCIAS DE CONSUMO

ALIMENTOS	Med. casera	Tec. culinaria ¹	Mes ^{2,3}	Sem. ³	Día ³
Carnes					
Rojas					
Blancas					
Embutidos					
Vísceras					
Pescados					
Blanco					
Azul					
Marisco					
Huevos					
Tortilla					
Duro					
Fritos					
Verdura					
Frutas					
Legumbres					
Pan blanco/integral					
Cereales desayuno					
Patatas					
Pasta					
Arroz					
Lácteos y derivados					
Leche					
Yogur					
Postres lácteos					
Quesos					
Suaves					
Semicurados					
Curados					
Grasas					
Oliva					
Girasol					
Mantequilla					
Margarina					
Mayonesa					
Frutos secos					
Azúcar, miel merm.					
Dulces y chocolates					
Bollería, pastelería					
Alim. precocinados					
Zumos					
Infusiones					
Té, café					
Refrescos de cola					
Beb. alcohólicas					

¹Indicar: frito/plancha/hervido/guisado/horno; natural/conserva; entero/semi./desnatado; otros

² Indicar si es necesario *nunca* (0) o *menos de una vez al mes* (<1)

³ Indicar nº de veces consumido al mes, semana o día

CUESTIONARIO SELECTIVO SEMANAL

Colesterol:	Huevos	Azúcar:	Pastelería
	Hígado		Empanadas
	Mariscos		Bebidas
	C. Vacuno		Bollería
	C. Cerdo		
Grasa saturada:		Grasa no saturada:	
	C. Vacuno		Margarina
	C. Cerdo		Aceites vegetales
	Mantequilla		
	Leche entera		
	Pastelería		
	Helados		
	Salsas		
Hierro:	Suplementos	Sodio:	Productos congelados ...
	Legumbres		Embutidos
	Cereales fortificados ..		Aperitivos
	Carne		Conservas
	Pescados		Agua blanda/dura
	Huevos		

5B ERANSKINA:

Miriam Ramosek betetako maiztasun galdeketa

Dietética General y Aplicada
Grado en Nutrición Humana y Dietética

Método del Caso

Especialista: <u>Jone Zamakola</u> Telf.consulta: Nombre del paciente: <u>Miriam Ramos</u> Fecha de visita: <u>20/01/2010</u>	Nº Socio:
--	---------------

·Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

	ALIMENTO	Cantidad propuesta de alimento de referencia	FRECUENCIA (apunte el número de veces que toma la cantidad de alimento de referencia propuesta)			
			No tomo nunca	Día	Semana	Mes
1.	Pan blanco	1 rebanada		4		
2.	Pan integral	1 rebanada	X			
3.	Biscotes	1 unidad	X			
4.	Pasta (macarrones...)	1 plato			2	
5.	Arroz	1 plato			2	
6.	Otros cereales (mijo, quínoa, cuscús...)	1 plato	X			
7.	Pizza	1 unidad			1	
8.	Cereales desayuno	1 bol	X			
9.	Cereales desayuno integrales	1 bol	X			
10.	Muesli	1 bol	X			
11.	Legumbres (lentejas, garbanzos...)	1 plato			3	
12.	Carne blanca (pollo, conejo...)	1 corte			2	
13.	Carne roja (ternera, cordero, cerdo...)	1 corte			2	
14.	Jamón (serrano o cocido)	1 loncha	X			
15.	Embutidos (chorizo, sobrasada...)	1 loncha	X			
16.	Huevos	1 unidad			1	
17.	Pescado blanco (merluza, lenguado, rape...)	1 unidad mediana			1	
18.	Pescado azul (salmón, atún, sardinas...)	1 unidad mediana	X			
19.	Otras especies marinas (pulpo, moluscos...)	1 ración individual	X			
20.	Manzana, pera	1 unidad			3	
21.	Naranja, mandarina, kiwi	1 unidad			3	
22.	Plátano	1 unidad	X			
23.	Fruta seca (ciruelas, dátiles, higos...)	1 puñado	X			
24.	Otras frutas	1 unidad			2	
25.	Zumos de fruta (caseros o en conserva)	1 vaso		1		
26.	Mermelada	1 cucharada sopera		1		
27.	Lechuga o ensaladas verdes	1 plato		1		
28.	Verduras cocidas (espinacas, judías verdes...)	1 plato		2		
29.	Tomates	1 unidad mediana		1		
30.	Pimientos rojos o verdes	1 unidad	X			
31.	Zanahoria	1 unidad				1
32.	Patata	1 unidad pequeña			1	
33.	Otras hortalizas (cocidas o cocinadas)	1 unidad				
34.	Leche entera	1 vaso	X			
35.	Leche semidesnatada	1 vaso	X			
36.	Leche desnatada	1 vaso		1		
37.	Flan, natillas y otros postres lácteos	1 unidad	X			
38.	Postres lácteos elaborados a partir de soja	1 unidad	X			
39.	Yogurt entero (natural o sabores)	1 unidad	X			
40.	Yogurt desnatado	1 unidad		1		

41.	Otras leches fermentadas (tipo Bio, Actimel...)	1 unidad	X			
42.	Nata, crema de leche	1 cucharada sopera	X			
43.	Queso fresco (tipo burgos)	1 ración individual	X			
44.	Queso semi-seco (bola, manchego...)	1 corte	X			
45.	Queso seco	1 corte	X			
46.	Mantequilla, margarina	1 cucharada sopera	X			
47.	Manteca	1 cucharada sopera	X			
48.	Mayonesa	1 cucharada sopera	X			
49.	Aceite de oliva	1 cucharada sopera		2		
50.	Aceite de girasol, maíz u otros aceites	1 cucharada sopera	X			
51.	Frutos secos (almendra, avellana...)	1 puñado	X			
52.	Azúcar	1 cucharada de postre	X			
53.	Miel	1 cucharada de postre	X			
54.	Pastelería / Bollería (<i>croissants</i> , pasteles...)	1 unidad	X			
55.	Galletas (tipo maría)	1 unidad	X			
56.	Otro tipo de galletas	1 unidad		1		
57.	Caramelos y chucherías	1 unidad	X			
58.	Chocolate	2 cuadraditos				1
59.	Bebidas refrescantes	1 vaso				1
60.	Bebidas refrescantes <i>light</i>	1 vaso				1
61.	Agua	1 vaso		4		
62.	Café o té	1 taza		1		
63.	Cerveza, sidra	1 copa				
64.	Vino o cava	1 copa	X			
65.	Vino dulce, vermut, aperitivo	1 copa	X			
66.	Licores, brandy, combinados, whisky, vodka	1 copa	X			
67.	Otros alimentos: especificar		X			
68.						
69.						
70.						

6A ERANSKINA:
Lotutako faktoreen galdeketa

CUESTIONARIO DE FACTORES ASOCIADOS

1. ¿Existe pérdida o ganancia reciente de peso?
2. ¿Se han producido cambios en el apetito?
3. ¿Existen cambios en las percepciones olfativas o gustativas?
4. ¿Existen problemas de masticación o deglución?
5. ¿Tiene una dentadura deficiente o problemas de inserción de la misma?
6. ¿Existen síntomas de trastornos digestivos, tales como diarrea, estreñimiento, náuseas, vómitos, etcétera?
7. ¿Son una o más las comidas que realiza fuera del hogar?
8. ¿Ingiere algún tipo de suplemento nutricional? (vitaminas, minerales, etcétera)?
9. ¿Cuánto alcohol consume?
10. ¿Toma medicamentos que no precisan prescripción facultativa?
11. ¿Está sometida a algún tipo de restricción nutricional? Si lo está, ¿es por prescripción del médico o autoimpuesta?
12. ¿Vive solo? Si no, ¿quién prepara sus comidas?, ¿sabe cocinar?
13. ¿Hay en el domicilio del sujeto condiciones adecuadas de cocina y de refrigeración de alimentos?
14. ¿Tiene suficiente autonomía económica como para adquirir una cierta variedad de alimentos?
15. ¿Padece algún tipo de incapacidad física? En caso afirmativo ¿esta deficiencia altera sus posibilidades de salir de casa para adquirir los alimentos?
16. ¿Existen factores de tipo religioso, étnico, alergia a alimentos, etcétera, que de alguna manera puedan dar lugar a problemas nutricionales?
17. ¿Sufre el sujeto de algún tipo de depresión?
18. ¿Realiza actividades físicas regularmente? ¿Cuáles?

6B ERANSKINA:

**Gabriela Sagastak eta Miriam Ramosek erantzundako lotutako faktoreen
galdeketa**

NOMBRE DEL PACIENTE : *Gabriel Segesta* Fecha: *18/01/10*

CUESTIONARIO DE FACTORES ASOCIADOS

1. ¿Existe pérdida o ganancia reciente de peso? *SI*
2. ¿Se han producido cambios en el apetito? *SI*
3. ¿Existen cambios en las percepciones olfativas o gustativas? *NO*
4. ¿Existen problemas de masticación o deglución? *NO*
5. ¿Tiene una dentadura deficiente o problemas de inserción de la misma? *SI*
6. ¿Existen síntomas de trastornos digestivos, tales como diarrea, estreñimiento, náuseas, vómitos, etcétera? *SI*
7. ¿Son una o más las comidas que realiza fuera del hogar? *NO*
8. ¿Ingiere algún tipo de suplemento nutricional? (vitaminas, minerales, etcétera)? *NO*
9. ¿Cuánto alcohol consume? *NO sabe*
10. ¿Toma medicamentos que no precisan prescripción facultativa? *NO*
11. ¿Está sometida a algún tipo de restricción nutricional? Si lo está, ¿es por prescripción del médico o autoimpuesta? *SI, autoimpuesta*
12. ¿Vive solo? Si no, ¿quién prepara sus comidas?, ¿sabe cocinar? *NO, las prepara su madre*
13. ¿Hay en el domicilio del sujeto condiciones adecuadas de cocina y de refrigeración de alimentos? *SI*
14. ¿Tiene suficiente autonomía económica como para adquirir una cierta variedad de alimentos? *NO*
15. ¿Padece algún tipo de incapacidad física? En caso afirmativo ¿esta deficiencia altera sus posibilidades de salir de casa para adquirir los alimentos? *NO*
16. ¿Existen factores de tipo religioso, étnico, alergia a alimentos, etcétera, que de alguna manera puedan dan lugar a problemas nutricionales? *NO*
17. ¿Sufre el sujeto de algún tipo de depresión? *NO sabe, pero cree que SI.*
18. ¿Realiza actividades físicas regularmente? ¿Cuáles? *SI, correr, nadar, jugar al fútbol, al baloncesto, NO para de hacer deporte*

Nombre del paciente : Miriam Ramos Fecha : 20/01/10

CUESTIONARIO DE FACTORES ASOCIADOS

1. ¿Existe pérdida o ganancia reciente de peso? *No*
2. ¿Se han producido cambios en el apetito? *No*
3. ¿Existen cambios en las percepciones olfativas o gustativas? *No*
4. ¿Existen problemas de masticación o deglución? *No*
5. ¿Tiene una dentadura deficiente o problemas de inserción de la misma? *Si*
6. ¿Existen síntomas de trastornos digestivos, tales como diarrea, estreñimiento, náuseas, vómitos, etcétera? *No*
7. ¿Son una o más las comidas que realiza fuera del hogar? *No*
8. ¿Ingiere algún tipo de suplemento nutricional? (vitaminas, minerales, etcétera)? *No*
9. ¿Cuánto alcohol consume? *No consume alcohol*
10. ¿Toma medicamentos que no precisan prescripción facultativa? *No*
11. ¿Está sometida a algún tipo de restricción nutricional? Si lo está, ¿es por prescripción del médico o autoimpuesta? *No*
12. ¿Vive solo? Si no, ¿quién prepara sus comidas?, ¿sabe cocinar? *Aunque sepa cocinar su madre no le deja.*
13. ¿Hay en el domicilio del sujeto condiciones adecuadas de cocina y de refrigeración de alimentos? *Si*
14. ¿Tiene suficiente autonomía económica como para adquirir una cierta variedad de alimentos? *No*
15. ¿Padece algún tipo de incapacidad física? En caso afirmativo ¿esta deficiencia altera sus posibilidades de salir de casa para adquirir los alimentos? *No*
16. ¿Existen factores de tipo religioso, étnico, alergia a alimentos, etcétera, que de alguna manera puedan dar lugar a problemas nutricionales? *Si, ecologismo*
17. ¿Sufre el sujeto de algún tipo de depresión? *No*
18. ¿Realiza actividades físicas regularmente? ¿Cuáles? *Si, correr y andar*

7A ERANSKINA:
Historia Klinikoa ebaluatzeko galdeketa

HISTORIA CLÍNICA

Antecedentes Personales

- Hipertensión arterial
- Cardiopatía isquémica
- Accidente cerebrovascular
- Diabetes Mellitus
- Dislipidemia
- Hiperuricemia y gota
- Artrosis
- Enfermedades tiroideas
- Esteatosis hepática
- Hernia de hiato
- Litiasis biliar
- Dispepsia
- Gastritis
- Úlceras
- Reflujo gastroesofágico
- Náuseas y vómitos
- Diarreas
- Estreñimiento
- Enfermedad respiratoria
- Tumores malignos
- Anteced. psiquiátricos

Comentarios y observaciones

Antecedentes Familiares

Padre Madre Hnos.

			Obesidad
			Enf. tiroideas
			Cardiopatía
			Diabetes
			Dislipidemia
			Hipertensión

Comentarios y observaciones

Exploración física y signos clínicos

Otras consideraciones:

Tensión arterial : mmHg.

(xantomas, arco corneal, estrías, celulitis y piel en general, palpación tiroides, presencia de varices, drogodependencias, etc.)

HISTORIA CLÍNICA

Fármacos prescritos:

Nombre	Dosis	Frecuencia	Fecha inicio	Fecha término

7B ERANSKINA:

Gabriela Sagastaren historia klinikoa

NOMBRE DEL PACIENTE : Gabriela Sagasta

HISTORIA CLÍNICA

Antecedentes Personales

- Hipertensión arterial
- Cardiopatía isquémica
- Accidente cerebrovascular
- Diabetes Mellitus
- Dislipidemia
- Hiperuricemia y gota
- Artrosis
- Enfermedades tiroideas
- Esteatosis hepática
- Hernia de hiato
- Litiasis biliar
- Dispepsia
- Gastritis
- Úlceras
- Reflujo gastroesofágico
- Náuseas y vómitos
- Diarreas
- Estreñimiento
- Enfermedad respiratoria
- Tumores malignos
- Anteced. psiquiátricos

Comentarios y observaciones

- En el último análisis le ha dado la glucemia y el colesterol-LDL alto.

- A veces (1/mes) sufre de estreñimiento

Antecedentes Familiares

Padre Madre Hnos.

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Obesidad
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Enf. tiroideas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cardiopatía
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Diabetes
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dislipidemia
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hipertensión

Comentarios y observaciones

Exploración física y signos clínicos

Otras consideraciones: Tensión arterial : mmHg.

(xantomas, arco corneal, estrías, celulitis y piel en general, palpación tiroides, presencia de varices, drogodependencias, etc.)

HISTORIA CLÍNICA				
Fármacos prescritos: <i>Ninguno</i>				
Nombre	Dosis	Frecuencia	Fecha inicio	Fecha término

8. ERANSKINA: Gomendio dietetikoaren taulak
- Espainako populazioarentzako taulak
- Recommended Dietary Allowances (RDA)

EDAD (años)	Energía (1)(2) Kcal	Energía *3 KJ	Proteína *4 (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)
Chivas-chicos								
0,0->0,5	650	2712	14	500	7	35	3	60
0,5->1	950	3963	20	600	7	45	5	85
1-> 3	1.250	5215	23	800	7	55	10	125
4 -> 5	1.700	7092	30	800	9	70	10	200
6 -> 9	2.000	8344	36	800	9	90	10	250
Hombres								
10->12	2.450	10221	43	1.000	12	125	15	350
13->15	2.750	11472	54	1.000	15	135	15	400
16->19	3.000	12515	56	1.000	15	145	15	400
20->39	3.000	12515	54	800	10	140	15	350
40->49	2.850	11890	54	800	10	140	15	350
50->59	2.700	11264	54	800	10	140	15	350
60->69	2.400	10012	54	800	10	140	15	350
70+	2.100	8761	54	800	10	125	15	350
Mujeres								
10->12	2.300	9595	41	1.000	18	115	15	300
13->15	2.500	10430	45	1.000	18	115	15	330
16->19	2.300	9595	43	1.000	18	115	15	330
20->39	2.300	9595	41	800	18	110	15	330
40->49	2.185	9115	41	800	18	110	15	330
50->59	2.075	8656	41	800	10	110	15	300
60->69	1.875	7822	41	800	10	110	15	300
70+	1.700	7092	41	800	10	95	15	300
Embarazo (2ª mitad)	250 +	1043 +	15 +	600 +	18	25 +	20	120 +
Lactancia	500 +	2086 +	25 +	700 +	18	45 +	25	120 +

EDAD (años)	Tiamina (mg)	Vitamina B2 (4) Riboflavina (mg)	Equivalentes Niacina (4, 5) (mg)	Vitamina B6 (mg)	Acido Fólico (mg)	Vitamina B12 (mg)	Vitamina C (mg)	Equivalentes Retinol (mg)	Vitamina D (colecalfiferol) (mg)	Vitamina E (a- tocoferol) (mg)
Chivas-chicos										
0,0->0,5	0.3	0.4		0.3	40	0.3	50	450	10	6
0,5->1	0.4	0.6		0.5	60	0.5	50	450	10	6
1-> 3	0.5	0.8		0.7	100	0.9	55	300	10	6
4 -> 5	0.7	1.0		1.1	100	1.5	55	300	10	7
6 -> 9	0.8	1.2		1.4	100	1.6	55	400	5	8
Hombres										
10->12	1.0	1.5	16	1.6	100	2.0	60	1.000	5	10
13->15	1.1	1.7	18	2.1	200	2.0	60	1.000	5	11
16->19	1.2	1.8	20	2.1	200	2.0	60	1.000	5	12
20->39	1.2	1.8	20	1.8	200	2.0	60	1.000	5	12
40->49	1.1	1.7	19	1.8	200	2.0	60	1.000	5	12
50->59	1.1	1.6	18	1.8	200	2.0	60	1.000	5	12
60->69	1.0	1.4	16	1.8	200	2.0	60	1.000	5	12
70+	0.8	1.3	14	1.8	200	2.0	60	1.000	5	12
Mujeres										
10->12	0.9	1.4	15	1.6	100	2.0	60	800	5	10
13->15	1.0	1.5	17	2.1	200	2.0	60	800	5	11
16->19	0.9	1.4	15	1.7	200	2.0	60	800	5	12
20->39	0.9	1.4	15	1.6	200	2.0	60	800	5	12
40->49	0.9	1.3	11	1.6	200	2.0	60	800	5	12
50->59	0.8	1.2	14	1.6	200	2.0	60	800	5	12
60->69	0.8	1.1	12	1.6	200	2.0	60	800	5	12
70+	0.7	1.0	11	1.6	200	2.0	60	800	5	12
Embarazo (2ª mitad)	+0.1	0.2 +		2 +	200 +	2.2	20+	800	10	3+
Lactancia	+0.2	0.3 +		1.5 +	100 +	2.6	25+	1300	10	5+

Recommended Dietary Allowances (RDA) and Adequate Intakes (AI) for Vitamins

Age (yr)	Thiamin RDA (mg/day)	Riboflavin RDA (mg/day)	Niacin RDA (mg/day) ^a	Biotin AI (µg/day) ^a	Pantothenic acid AI (mg/day)	Vitamin B ₆ RDA (mg/day)	Folate RDA (µg/day) ^b	Vitamin B ₁₂ RDA (µg/day) ^b	Choline AI (mg/day)	Vitamin C RDA (mg/day)	Vitamin A RDA (µg/day) ^c	Vitamin D AI (µg/day) ^d	Vitamin E RDA (mg/day) ^e	Vitamin K AI (µg/day)
Infants														
0-0.5	0.2	0.3	2	5	1.7	0.1	65	0.4	125	40	400	5	4	2.0
0.5-1	0.3	0.4	4	6	1.8	0.3	80	0.5	150	50	500	5	5	2.5
Children														
1-3	0.5	0.5	6	8	2	0.5	150	0.9	200	15	300	5	6	30
4-8	0.6	0.6	8	12	3	0.6	200	1.2	250	25	400	5	7	55
Males														
9-13	0.9	0.9	12	20	4	1.0	300	1.8	375	45	600	5	11	60
14-18	1.2	1.3	16	25	5	1.3	400	2.4	550	75	900	5	15	75
19-30	1.2	1.3	16	30	5	1.3	400	2.4	550	90	900	5	15	120
31-50	1.2	1.3	16	30	5	1.3	400	2.4	550	90	900	5	15	120
51-70	1.2	1.3	16	30	5	1.7	400	2.4	550	90	900	10	15	120
>70	1.2	1.3	16	30	5	1.7	400	2.4	550	90	900	15	15	120
Females														
9-13	0.9	0.9	12	20	4	1.0	300	1.8	375	45	600	5	11	60
14-18	1.0	1.0	14	25	5	1.2	400	2.4	400	65	700	5	15	75
19-30	1.1	1.1	14	30	5	1.3	400	2.4	425	75	700	5	15	90
31-50	1.1	1.1	14	30	5	1.3	400	2.4	425	75	700	5	15	90
51-70	1.1	1.1	14	30	5	1.5	400	2.4	425	75	700	10	15	90
>70	1.1	1.1	14	30	5	1.5	400	2.4	425	75	700	15	15	90
Pregnancy														
≤18	1.4	1.4	18	30	6	1.9	600	2.6	450	80	750	5	15	75
19-30	1.4	1.4	18	30	6	1.9	600	2.6	450	85	770	5	15	90
31-50	1.4	1.4	18	30	6	1.9	600	2.6	450	85	770	5	15	90
Lactation														
≤18	1.4	1.6	17	35	7	2.0	500	2.8	550	115	1200	5	19	75
19-30	1.4	1.6	17	35	7	2.0	500	2.8	550	120	1300	5	19	90
31-50	1.4	1.6	17	35	7	2.0	500	2.8	550	120	1300	5	19	90

NOTE: For all nutrients, values for Infants are AI. The glossary on the Inside back cover defines units of nutrient measure.

^aNiacin recommendations are expressed as niacin equivalents (NE), except for recommendations for infants younger than 6 months, which are expressed as preformed niacin.

^bFolate recommendations are expressed as dietary folate equivalents (DFE).

^cVitamin A recommendations are expressed as retinol activity equivalents (RAE).

^dVitamin D recommendations are expressed as cholecalciferol and assume an absence of adequate exposure to sunlight.




^eVitamin E recommendations are expressed as α-tocopherol.

Recommended Dietary Allowances (RDA) and Adequate Intakes (AI) for Minerals

Age (yr)	Sodium AI (mg/day)	Chloride AI (mg/day)	Potassium AI (mg/day)	Calcium AI (mg/day)	Phosphorus RDA (mg/day)	Magnesium RDA (mg/day)	Iron RDA (mg/day)	Zinc RDA (mg/day)	Iodine RDA (µg/day)	Selenium RDA (µg/day)	Copper RDA (µg/day)	Manganese AI (mg/day)	Fluoride AI (mg/day)	Chromium AI (µg/day)	Molybdenum RDA (µg/day)
Infants															
0-0.5	120	180	400	210	100	30	0.27	2	110	15	200	0.003	0.01	0.2	2
0.5-1	370	570	700	270	275	75	11	3	130	20	220	0.6	0.5	5.5	3
Children															
1-3	1000	1500	3000	500	460	80	7	3	90	20	340	1.2	0.7	11	17
4-8	1200	1900	3800	800	500	130	10	5	90	30	440	1.5	1.0	15	22
Males															
9-13	1500	2300	4500	1300	1250	240	8	8	120	40	700	1.9	2	25	34
14-18	1500	2300	4700	1300	1250	410	11	11	150	55	890	2.2	3	35	43
19-30	1500	2300	4700	1000	700	400	8	11	150	55	900	2.3	4	35	45
31-50	1500	2300	4700	1000	700	420	8	11	150	55	900	2.3	4	35	45
51-70	1300	2000	4700	1200	700	420	8	11	150	55	900	2.3	4	30	45
>70	1200	1800	4700	1200	700	420	8	11	150	55	900	2.3	4	30	45
Females															
9-13	1500	2300	4500	1300	1250	240	8	8	120	40	700	1.6	2	21	34
14-18	1500	2300	4700	1300	1250	360	15	9	150	55	890	1.6	3	24	43
19-30	1500	2300	4700	1000	700	310	18	8	150	55	900	1.8	3	25	45
31-50	1500	2300	4700	1000	700	320	18	8	150	55	900	1.8	3	25	45
51-70	1300	2000	4700	1200	700	320	8	8	150	55	900	1.8	3	20	45
>70	1200	1800	4700	1200	700	320	8	8	150	55	900	1.8	3	20	45
Pregnancy															
≤18	1500	2300	4700	1300	1250	400	27	12	220	60	1000	2.0	3	29	50
19-30	1500	2300	4700	1000	700	350	27	11	220	60	1000	2.0	3	30	50
31-50	1500	2300	4700	1000	700	360	27	11	220	60	1000	2.0	3	30	50
Lactation															
≤18	1500	2300	5100	1300	1250	360	10	14	290	70	1300	2.6	3	44	50
19-30	1500	2300	5100	1000	700	310	9	12	290	70	1300	2.6	3	45	50
31-50	1500	2300	5100	1000	700	320	9	12	290	70	1300	2.6	3	45	50

9. ERANSKINA: Elikagaien errazioen ereduak

9.1. eranskina. Elikagai batzuen errazioen pisua.

		
<p>8 nueces enteras =80 g <i>Plato de postre</i></p>	<p>5 trozos de queso =30 g <i>Plato de postre</i></p>	<p>Un trozo de 30 g cortado de un queso de 800 g <i>Plato de postre</i></p>

<p>Un plato de sopa lleno hasta la mitad: 210 g (fideo seco=40g)</p>	<p>Ración estándar de lasaña: 200g</p>	<p>Goarnición de verdura: 110g</p>	<p>Un plató de puré de verduras lleno hasta la mitad: 200g</p>
<p>Pasta sin cocer: 85g</p>	<p>Pasta cosida: 220 g (con huevo, tomate y jamón)</p>	<p>6 bizcochos: 50 g</p>	<p>Cereales de desayuno: 40 g</p>

<p>6 galletas chiquilin: 54 g g</p>	<p>4 galletas María: 25 g</p>	<p>1 rodajas de pan chapata: 60 g</p>	<p>2 rodajas de pan bimbo: 60 g</p>
<p>1 rodaja de pan tostado: 16 g</p>	<p>1 rodaja de pan tostado con mantequilla: 19 g</p>	<p>1 rodaja de pan tostado con mantequilla y mermelada: 27 g</p>	<p>Una banana: 135 g</p>

<p>4 higos medianos-grandes: 183g</p>	<p>2 kiwis tipo "gold": 200 g</p>	<p>2 kiwis tipo "gold" pelados: 160 g</p>	<p>Dos melocotones: 250 g</p>
<p>Dos peras: 230 g cada una</p>	<p>Dos nectarinas: 225 g cada una</p>	<p>Una nectarina: 150 g</p>	<p>15 cerezas: 150 g</p>

9.2. ERANSKINA

Errazioen pisua eta elikagai talde bakoitzarentzako gomendatutako kontsumo maiztasuna

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

Anexo 9.3. Errazioen pisua eta elikagai talde bakoitzarentzako gomendatutako kontsumo maiztasuna 2 eta 18 urte bitarteko haur eta nerabeentzat.

	Frecuencia de consumo	Cantidad (g)	Tamaño raciones para distintas edades (g)			
			<6 años	6-8 años	9-11 años	>12 años
Cereales	6 / día	50-80	100	120	150	160
Patatas		100-150	120	130	135	140
Pan		60-80	25	25	30	40
Frutas	<2 / día	80-100	80	100	125	150
Verduras (cocidas)	>1 / día	150-200	150	200	220	250
Verduras (crudas)	> 1 / día	30-70	20	30	50	80
Legumbres	3 / semana	50-60	150	160	180	200

Carne	2 / día	80-120	50	70	80	100
Pescado		100-150	60	65	80	90
Huevos		60-100	60	60	100	100
Leche	3-4 / día	150-200	125	200	200	220
Queso		20-40	20	40	40	40
Yogur		50-150	125	125	125	125

10. ERANSKINA: Dieten ereduak
1500, 1800 eta 2000 kkal

Dieta de 1.500 kcal aprox. - 22/06/2011(editar):

[Asignar paciente / Editar](#)

DESAYUNO

[+ Añadir plato](#)
[+ Añadir alimento](#)

- leche desnatada - 1 vaso pequeño (Leche, desnatada, UHT - 115g, Azúcar, blanc...)
- Cereales integrales sin azúcar - 1 ración (Bicentury, Cereales arroz y trigo para el d...)

MEDIA MAÑANA

[+ Añadir plato](#)
[+ Añadir alimento](#)

- bocadillo de jamón cocido - pequeño (Pan blanco, de barra - 60g, Jamón cocido, e...)
- Café solo o infusión - 1 taza (Café, solo - 45g)
- Espinacas con patatas - 1 plato (Espinaca, hervida - 100g, Patata, hervida -...)

COMIDA

[+ Añadir plato](#)
[+ Añadir alimento](#)

- Ternera a la plancha - 1 plato (Ternera, redondo, filete, cocido - 48g)
- Pan blanco - 1 ración (Pan blanco, de barra - 70g)
- Manzana - pequeña (Manzana, con piel, cruda - 115g)
- Aceite de oliva virgen - 2 cucharaditas (Aceite de oliva, virgen - 10g)

MERIENDA

[+ Añadir plato](#)
[+ Añadir alimento](#)

- Galleta de cereales con chocolate - 1 unidad (Bicentury, Barrita Socialís, cereales, extr...)
- Pan blanco - 1 ración (Pan blanco, de barra - 70g)

CENA

[+ Añadir plato](#)
[+ Añadir alimento](#)

- Ensalada variada con salmón ahumado (Lechuga, cruda - 100g, Tomate maduro, crudo...)
- Merluza a la plancha (Merluza, cruda - 50g, Aceite de oliva, virg...)
- Pera -grande (Pera, con piel, cruda - 175g)

RECENA

[+ Añadir plato](#)
[+ Añadir alimento](#)

No hay platos en esta comida.

Tabla de composición nutricional de la dieta:

Comida	Valor energético	Glúcidos	Lípidos	Proteínas
DESAYUNO	195 kcal	39.49 g	1.03 g	6.89 g
MEDIA MAÑANA	174.3 kcal	28.52 g	1.92 g	10.68 g
COMIDA	540.51 kcal	79.15 g	13.24 g	26.04 g
MERIENDA	96 kcal	12.20 g	4.80 g	1.00 g
CENA	533.55 kcal	57.53 g	24.25 g	20.95 g
TOTALES	1539.36 kcal	216.89 g	45.23 g	65.55 g

Gráfico porcentaje composición nutricional:



Ver val

Dieta de 1.800 kcal aprox. - 22/06/2011(editar):

[Asignar paciente / Editar](#)
DESAYUNO

- [+ Añadir plato](#)
- [+ Añadir alimento](#)

- Cereales integrales sin azúcar - 1 ración (Bicentury, Cereales arroz y trigo para el d...)
- Pera -grande (Pera, con piel, cruda - 175g)

MEDIA MAÑANA

- [+ Añadir plato](#)
- [+ Añadir alimento](#)

- Manzana - pequeña (Manzana, con piel, cruda - 115g)
- Rebanada pan de molde integral con 1 loncha de queso tipo gouda (Pan blanco, de molde - 45g, Queso Gouda - 4...)
- Arroz blanco con verduras (Arroz blanco, hervido - 240g, Pimiento rojo...)

COMIDA

- [+ Añadir plato](#)
- [+ Añadir alimento](#)

- Gazpacho (Tomate maduro, crudo - 300g, Ajo, crudo - 5...)
- Pollo a la plancha (Pollo, muslo, sin piel, crudo - 70g, Aceite...)
- Tajada de sandía (Sandía, cruda - 250g)

MERIENDA

- [+ Añadir plato](#)
- [+ Añadir alimento](#)

- Yogurt natural (Yogur, entero, natural - 125g, Azúcar, blan...)

CENA

- [+ Añadir plato](#)
- [+ Añadir alimento](#)

- Barritas PierdePeso - 2 barritas (Bicentury, Barrita PierdePeso, chocolate co...)

RECENA

- [+ Añadir plato](#)
- [+ Añadir alimento](#)

No hay platos en esta comida.

Tabla de composición nutricional de la dieta:

Comida	Valor energético	Glúcidos	Lípidos	Proteínas
DESAYUNO	221.1 kcal	48.98 g	1.33 g	3.10 g
MEDIA MAÑANA	403.3 kcal	36.47 g	23.03 g	12.42 g
COMIDA	846.05 kcal	101.94 g	35.93 g	28.21 g
MERIENDA	111.25 kcal	15.50 g	3.38 g	4.63 g
CENA	232.96 kcal	28.80 g	7.68 g	16.00 g
TOTALES	1814.66 kcal	231.69 g	71.34 g	64.36 g

Gráfico porcentaje composición nutricional:



- Glúcidos totales (50,7%)
- Lípidos totales (35,2%)
- Proteína total (14,1%)

Dieta de 2.000 kcal aprox. - 22/06/2011(editar):

[Asignar paciente / Editar](#)
DESAYUNO
 Zumo de naranja natural - 1 vaso (Naranja, zumo, fresco - 175g)

[+ Añadir plato](#)
 Café con leche (Café, con leche - 210g)

[+ Añadir alimento](#)
 Tortitas de maíz con queso Burgos (Bicentury, Tortita, maíz, expandida (7,5 g/...))

MEDIA MAÑANA
 Plátano - mediano (Plátano, crudo - 90g)

[+ Añadir plato](#)
 Pan de molde con queso manchego (Queso Manchego, semicurado - 10g, Pan blanc...)

[+ Añadir alimento](#)
 Yogurt desnatado (Yogur, desnatado, natural edulcorado - 125g)

 Pan blanco - 1 ración (Pan blanco, de barra - 70g)

COMIDA
 Ensalada variada con salmón ahumado (Lechuga, cruda - 100g, Tomate maduro, crudo...)

[+ Añadir plato](#)
 Tajada de sandía (Sandía, cruda - 250g)

[+ Añadir alimento](#)
 Alcachofas con ajo y jamón (Alcachofa, hervida - 225g, Ajo, crudo - 3g,...)

 Conejo al ajillo (Conejo, entero, crudo - 80g, Ajo, crudo - 1...)

MERIENDA
 Manzana - pequeña (Manzana, con piel, cruda - 115g)

[+ Añadir plato](#)
 Yogurt natural (Yogur, entero, natural - 125g, Azúcar, blan...)

[+ Añadir alimento](#)
 Cereales integrales (Bicentury, Cereales arroz y trigo para el d...)

 Pan blanco - 1 ración (Pan blanco, de barra - 70g)

CENA
 Puré de verduras (Judía verde, hervida - 225g, Aceite de oliv...)

[+ Añadir plato](#)
 Tortilla francesa (Tortilla, a la francesa - 60g)

[+ Añadir alimento](#)
 Kiwi (Kiwi, crudo - 90g)

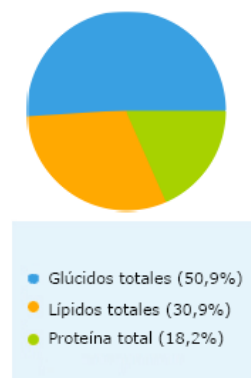
RECENA
[+ Añadir plato](#)

No hay platos en esta comida.

[+ Añadir alimento](#)
Tabla de composición nutricional de la dieta:

Comida	Valor energético	Glúcidos	Lípidos	Proteínas
DESAYUNO	369.28 kcal	32.73 g	20.03 g	13.67 g
MEDIA MAÑANA	217.3 kcal	34.13 g	4.17 g	10.95 g
COMIDA	646.16 kcal	63.52 g	25.67 g	40.03 g
MERIENDA	363.5 kcal	73.15 g	4.52 g	7.37 g
CENA	422.15 kcal	52.99 g	14.69 g	19.55 g
TOTALES	2018.39 kcal	256.52 g	69.08 g	91.58 g

Gráfico porcentaje composición nutricional:



11. ERANSKINA: Dieta barazkijaleekin erlazionatutako artikulak

- Alimentaciones vegetarianas en la infancia y adolescencia:
[www.sepeap.org/.../Alimentacion_vegetariana_infancia_adolescencia\(2\).pdf](http://www.sepeap.org/.../Alimentacion_vegetariana_infancia_adolescencia(2).pdf)
- Cocina fácil para veganos y vegetarianos:
www.homovegetus.cl/RECETARIOvegano-SVVC.pdf

12. ERANSKINA: Mirakulu dietekin erlazionatutako artikulak

- Dietas y productos mágicos:
www.fen.org.es/imgPublicaciones/181120093354.pdf
- "DIETAS MILAGRO" PARA ADELGAZAR: SIN FUNDAMENTO CIENTÍFICO Y CON RIESGO PARA LA SALUD GLOSARIO de TÉRMINOS (Estrategia NAOS): <http://www.naos.aesan.msps.es/> (Dietas milagro)

13. ERANSKINA: Elikadura portaerako asaldurak

- Eating disorders in adolescence: developmental stages matter!: a practical approach. Adela Spalter, MD. Tomas Silber, MD:
www.mahealthcareevents.co.uk/public/Adela%20Spalter.pdf
- TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO CRITERIOS DE ORDENACIÓN DE RECURSOS Y ACTIVIDADES:
www.ucm.es/.../Trastornos%20del%20Comportamiento%20Alimentario.pdf

- GUÍA PRÁCTICA CLÍNICA DE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA. Subdirección General de Salud Mental. Servicio Murciano de Salud: www.guiasalud.es/GPC/GPC_406.pdf
- Protocolo de actuación en los trastornos de la conducta alimentaria según niveles de intervención en la Comunidad Autónoma Canaria: www.gobiernodecanarias.org/sanidad/.../Protocolo_TCA.pdf
- ORTOREXIA. Trastornos de Conducta Alimentaria: www.tcsevillla.com/archivos/ortorexia_y_vigorexia.pdf

Bibliografia:

• **NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA DE KRAUSE**

Autores: L. Kathleen Mahan, Marian Arlin

Ed. McGraw-Hill Interamericana, 2001

• **TRATADO DE NUTRICIÓN**

Autores: Angel Gil Hernández

Ed. Acción Médica, 2005

• **NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN HUMANA**

Autores: J. Mataix

Ed. Ergon. Madrid (2002) Tomos I-II

• **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CLÍNICA**

Autores: Jordi Salas et al,

Ed. Masson, 2001

• **NUTRICIÓN EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD**

Autores: M. E. Shils, J. A. Olson, M. Shike, C. Ross

Ed. Ed. McGraw Hill (2002) Tomos I-II

• **MODERN NUTRITION IN HEALTH AND DISEASE**

Autores: Maurice E. Shils, James A. Olson, Moshe

Shike. Ed. Lea & Febiger, 8. Ed

• **CUADERNOS DE DIETÉTICA**

Autores: CH Thoulon-Page

Ed. Masson, 1991

- **ALIMENTACIÓN Y DIETOTERAPIA**

Autores: P. Cervera et al

McGraw-Hill Interamericana, 3 Ed., 1999

- **NUTRICIÓN APLICADA Y DIETOTERAPIA**

Autores: M. Muñoz et al

Ed. EUNSA, 1999

- **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. ASPECTOS SANITARIOS**

Autores: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 1993.

- **NUTRITION THROUGHOUT THE LIFE CYCLE**

Autores: S.R. Williams, B.S. W. Roberts

Ed. Mosby Year Book, 1992



Lasa, A & Txurruka, I.(2012). Dieta berdeari eutsiz – IKD baliabideak 4 -<http://cvb.ehu.es/ikd-baliabideak/ik/lasa-04-2012-ik.pdf>



Aitortu - Ez merkataritzarako -Partekatu baimen beraren arabera (by-nc-sa):Ezin duzu lan hau merkataritza xedetarako erabili. Lan hau aldatzen baldin baduzu, edo lan eratorri bat sortzen baduzu, sortutako lana banatu dezakezu soil-soilik baimen honen berdi-berdineko baten mende.