

DATOS PERSONALES

NOMBRE y APELLIDOS

FECHA de NACIMIENTO

TELÉFONO

EMAIL

DNI, NIF o NIE

Necesario para la Ley de Protección de datos

POBLACIÓN o PAÍS de residencia

ANAMNESIS

¿Problemas de salud reseñables?

¿Intolerancias alimentarias?
¿Alimentos que no te gusten?

¿Tomas algún medicamento?

¿Tomas algún suplemento?

¿Objetivo nutricional?

¿Haces algún tipo de ejercicio?
¿Frecuencia semanal?

HORARIO DE COMIDAS

Horario principal	¿Tienes diferentes horarios?	
	Horario 2	Horario 3
Desayuno		
Media mañana		
Comida		
Merienda		
Cena		

(Probablemente se necesite añadir alguna comida más durante el día)

ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL

CATEGORÍA	CRITERIO DE ELECCIÓN
Sedentario	Poco o ningún ejercicio, trabajo de escritorio
Ligero	Actividad ligera, deportes 1- 3 veces por semana
Actividad normal	Actividad moderada, deportes 3-5 veces por semana
Muy Activo	Ejercicio duro, deportes 6-7 veces por semana
Extremadamente activo	Ejercicio fuerte, deportes y trabajo muy físico

PRINCIPALES MEDIDAS

PESO

ALTURA

MUÑECA

CINTURA

CADERA

¿CÓMO TOMAR LAS MEDICIONES?

En primer lugar, deberás hacerte con una cinta métrica de costura. Las cintas métricas de este tipo son herramientas suaves y flexibles que se incluyen en kits de costura o también puedes conseguirlas en tiendas de manualidades.

¿Cómo medir tu altura?

Lo más rápido y preciso es que busques un tallímetro en una farmacia. En cualquier caso, te dejo un manual de cómo medirse en casa:

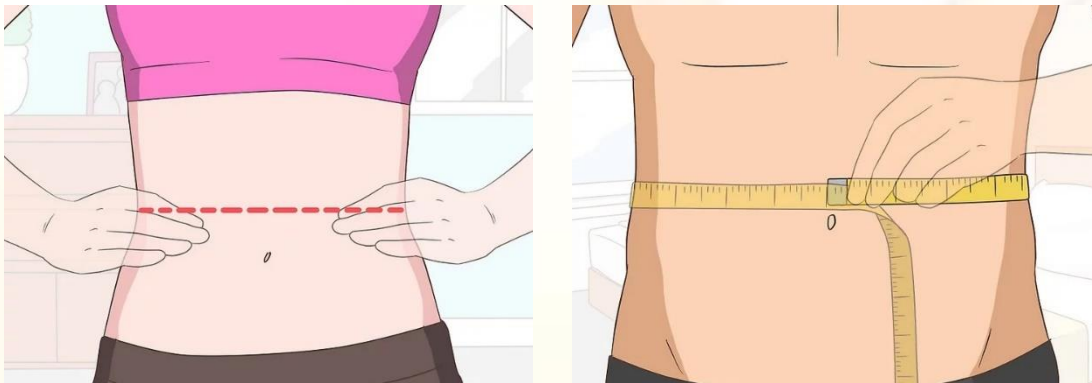
¿Cómo y cuándo pesarse?

1. **Utiliza siempre la misma báscula.** Lo ideal es que tengas una en casa. La precisión y calibración varía de un instrumento a otro. Además, ha de estar colocada sobre una superficie plana.
2. **Revisa su precisión.** Pesa un paquete de azúcar, arroz, harina, sal... y comprueba que su peso es el que indica en el envoltorio.
3. **Pésate siempre por la mañana, en ayunas y después de ir al baño.** Y procura hacerlo siempre alrededor de la misma hora.
4. **Mejor sin ropa.** Si no puedes hacerlo sin ropa, pésate siempre con la misma ropa. Aunque no lo creas, el peso de la ropa puede variar en varios gramos tu peso.
5. **Si te pesas con la regla** ten en cuenta que durante la menstruación las mujeres retienen líquidos, por lo que el peso puede ser ligeramente superior. Un par de días antes e, incluso, un par de días después tampoco dará un resultado certero.

¿Cómo medir tu cintura?

Quítate o súbete la ropa: para conseguir una medida precisa, debes asegurarte de que la cinta métrica quede apoyada directamente contra tu abdomen desnudo, por lo que tendrás que quitarte o subirte cualquier capa de ropa que cubra esta zona del cuerpo. Quítate la camisa o levántatela por debajo del pecho. Si los pantalones te cubren la cintura, desabróchatelos y bájatelos hasta las caderas.

Localiza la cintura: busca la parte más pequeña de la misma, la cual suele ser un poco más alta de lo que la mayoría de las personas creen. Esta, por lo general, está un poco más arriba del ombligo. Se suele localizar a la altura o justo 2 dedos por encima del ombligo.



Rodea la cintura con la cinta métrica: ponte de pie en posición erguida y respira con normalidad. Mantén el extremo de la cinta métrica sobre el ombligo y pasa el resto alrededor del abdomen y la espalda hasta llegar de nuevo al ombligo. La cinta métrica debe quedar paralela al piso y ajustarse bien alrededor del torso sin hundirse en la piel. Asegúrate de que la cinta métrica esté recta a lo largo de todo el trayecto alrededor de la cintura, sin retorcerse en ningún punto, especialmente por la parte de la espalda.

Lee la cinta métrica: exhala sin forzar y, después, comprueba la medida que indica la cinta. La medida de tu cintura estará en el lugar de la cinta métrica donde el extremo inicial se une con el extremo suelto de la cinta métrica.

Comprueba dos veces la medida: repite el proceso una vez más para comprobar la precisión de la primera medida. Si la segunda vez es diferente, mídete la cintura una tercera vez y saca la media de los tres resultados.

¿Cómo medir tu cadera?

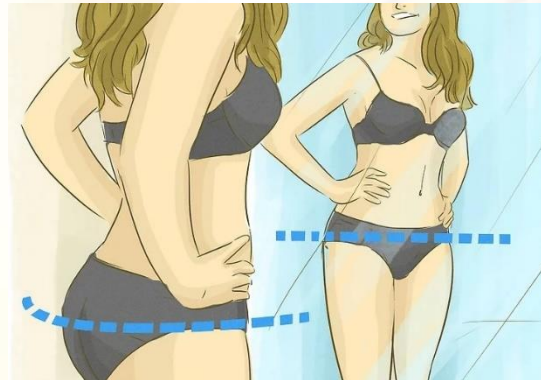
Encuentra un espejo de cuerpo completo: un espejo te ayudará a asegurarte de que la cinta no esté doblada o dispareja. Por tanto, ponte de pie frente al espejo para empezar a medir.

Quítate la ropa: retira las prendas exteriores, como tu pantalón y camisa. La ropa interior delgada no impedirá que obtengas una medida precisa, así que puedes dejarla puesta.

Coloca tus pies juntos: tener los pies separados puede agrandar la zona de la cadera, creando una medida distinta. Por tanto, tendrás que juntar tus pies al momento de medir. Tus pies deben quedar, por lo menos, a la altura de tus hombros, pero es mejor que estén juntos.

Encuentra el punto más ancho: la cadera se considera el punto más ancho de la región inferior de tu cuerpo.

Rodea la parte posterior de tu cuerpo: asegúrate de sostener un extremo de la cinta métrica mientras envuelves el otro y lo traes al frente. Asimismo, asegúrate de que quede a la altura correcta de tu parte posterior mientras lo haces.



Mírate en el espejo: una vez que la cinta esté envuelta alrededor de tu cadera, observa tu reflejo en el espejo para asegurarte de que haya quedado bien. Esta debe estar paralela al suelo y no debe estar doblada ni torcida en ningún lado.

Ajusta la cinta: esta debe quedar ceñida alrededor de tu cadera cuando tomes la medida. Sin embargo, no debe cortarte la circulación. En otras palabras, debe estar lo suficientemente ajustada como para que sólo quepa un dedo entre la cinta y tu cuerpo.

¿Cómo medir tu muñeca?

Envuelve tu muñeca (izquierda o derecha) con una cinta métrica. Toma el extremo de tu cinta métrica y envuélvela alrededor de tu muñeca.



òì