

ANAMNESIS – ENTREVISTA NUTRICIONAL

Tommaso Zanette

Datos de la persona

- Nombre:
- Sexo:
- Lugar:
- Edad:
- Altura:
- Peso:
- Porcentaje de grasa:
- Distribución de grasa:

Habitos alimentarios

- Dieta actual:
 - Alimentos:
 - Alimentos del desayuno habituales:
 - Alimentos del almuerzo habituales:
 - Alimentos de la cena habituales:
 - Alimentos de meriendas habituales:
 - Líquidos:
 - Cantidad de agua diaria estimada:
 - Toma refrescos u otras bebidas a parte de agua?
 - Alcohol? Cantidades?
- Alimentos favoritos:
- Alimentos que no gustan:
- Alimentos que se han excluido y por qué:
- Presenta alguna alergia o intolerancia?
- Número de comidas diarias y por qué:
- Sigue alguna dieta específica? (keto, mediterránea, vegetariana, paleo, vegana...)
- Realiza ayuno intermitente?

Actividad física

- Realiza algún deporte? Cual?
 - Cuantas veces en semana?
 - Trabajo de fuerza?
 - Trabajo cardiovascular?
 - Trabajo de movilidad?
 - Intensidad?
 - objetivo final?
- Suele pasar su día de pie o sentado?
 - Tiene un trabajo activo o sedentario?
- Cuanto camina en un día?
 - Media de pasos estimada?
- Como se siente al acabar el día? Cansancio o energía?

Habitos saludables

- Toma suplementos? Cuales? Por qué?
- Hace uso de medicamentos? Cuales? Por qué?
- Hace uso de drogas? Cuales? Por qué?
- Suele salir de fiesta?
- A que hora se suele acostar?
- A que hora se levanta?
- Cuantas horas duerme?
- Cuantas veces se levanta por la noche?
- Como definiría su calidad de sueño?
- Sensaciones nada mas levantarse? Cansancio o energía?
- Desayuna nada más levantarse?
- Se cepilla los dientes despues del desayuno? Y despues de la cena?
- Cuantas horas pasa delante de las pantallas?
- Cuanto tiempo se expone al sol diariamente?
- Cuantas veces por semana va a la naturaleza (playa, monte)?