



UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA NUTRICIÓN HUMANA

Alumna: Nashel Garcia Moreno

Matrícula: 2193069244

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

“EVALUACIÓN NUTRICIONAL Y ANTROPOMÉTRICA EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS FEMENILES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE CU”

Lugar: Facultad de Ciencias, Ciudad Universitaria

Periodo: Enero - Junio 2024

Asesora interna: Mtra. María Eugenia Vera Herrera

Profesora investigadora UAM-X

No. Eco. 19786

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Mtra. Eugenia Vera', is positioned to the right of the text 'No. Eco. 19786'.

ÍNDICE

I Introducción.....	3
II Objetivos generales y específicos.....	4
III Metodología utilizada.....	4
IV Actividades realizadas.....	5
V Objetivos y metas alcanzados.....	7
VI Resultados y conclusiones.....	9
VII Recomendaciones.....	12
VIII Bibliografía.....	13
IX Anexos.....	14

I. INTRODUCCIÓN

El presente informe se refiere a la evaluación nutricional y antropométrica en adolescentes deportistas femeniles, específicamente en las estudiantes de la facultad de ciencias en la Ciudad Universitaria que practican los tres deportes principales de esta facultad; porras, voleibol y soccer.

El motivo de interés en este sector de estudiantes fue porque nunca se les ha brindado asesoría nutricional en su institución aún siendo representantes de su respectivo deporte ante las demás facultades y ante otras universidades. Tomando en cuenta que se encuentran en una etapa de desarrollo crecimiento y cambios, se decidió realizar las evaluaciones nutricionales y antropométricas, para poder brindarles una asesoría individualizada.

La nutrición en la adolescencia tiene un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo ya que los requerimientos nutricionales aumentan y se debe proporcionar una alimentación completa y variada para proporcionar los nutrientes necesarios y evitar sobrepeso, obesidad y el desarrollo de alguna enfermedad crónico degenerativa en la edad adulta o el desarrollo de trastornos alimenticios ya que en México, se estima que el 25 por ciento de adolescentes padece, en diferentes grados, un trastorno de la alimentación (Secretaría de Salud, 2023).

Este servicio social fue realizado con la finalidad de apoyar a las adolescentes deportistas en su desarrollo nutricional y deportivo, proporcionándoles asesorías individualizadas para cumplir sus objetivos y cubrir sus necesidades básicas nutrimentales actuales y a largo plazo.

II. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Objetivos generales:

1. Evaluar el conocimiento que tiene cada alumna respecto a lo que es una alimentación saludable.
2. Analizar sus hábitos alimenticios.
3. Conocer y evaluar la composición corporal de cada alumna.

Objetivos específicos:

4. Identificar antecedentes heredofamiliares y evitar el desarrollo de alguna enfermedad.
5. Ayudar a las alumnas a llevar a cabo una correcta hidratación para los partidos.
6. Proporcionar herramientas sencillas para promover hábitos saludables en su día a día.

III. METODOLOGÍA UTILIZADA

El método de evaluación fue de tipo transversal y retrospectivo, teniendo en cuenta que se realizó una sola evaluación antropométrica; y la información recabada se obtuvo mediante la indagación en la primera asesoría de cada alumna para así poder obtener resultados después de tres meses.

Las bases de datos utilizadas fueron:

- Google académico
- Artículos de Pubmed

Para las recomendaciones me base en los conocimientos actuales que tengo y me apoye en artículos de estas dos bases de datos para la corroboración de información, pero principalmente, para la evaluación y orientación nutricional me apoye de la referencia de las recomendaciones nutricionales en el grupo de mujeres mexicanas de 14 a 18 años, entrevista motivacional y el uso de habilidades de esta misma, que señala Ortiz, Luis, et al. 2013, en el libro *Fundamentos de nutrición para la consulta nutricional* (p.79,-87,158-162, 173-194).

Los materiales utilizados para las evaluaciones antropométricas fueron los siguientes:

- Plicómetro
- Antropómetro
- Cinta métrica

- Estadímetro
- Báscula de bioimpedancia

La antropometría es un método que nos permite analizar la composición corporal y proporcionalidad de cada persona, siendo aplicada mayormente a la población deportista y así poder saber el estado físico del atleta, conociendo principalmente su porcentaje de masa grasa y masa muscular. Este análisis nos ayuda también a conocer el riesgo cardiovascular que pueda tener el individuo, proporcionando información más específica respecto a su estado de salud en general, siendo de suma utilidad en la etapa adolescente.

IV. ACTIVIDADES REALIZADAS

Las actividades se dividieron en tres fases, las cuales se describen con detalle en la tabla 1.

Tabla 1. Actividades realizadas		
Fase	Periodo	Actividades
Fase 1	Enero	Conocimiento y recorrido de instalaciones deportivas y oficinas. Se acudió en los horarios estipulados por el maestro Maciel para conocer sus oficinas y mi área de trabajo.
	Febrero	Conocimiento de entrenamientos y horarios de soccer, voleibol y porras. Se asistió en los horarios y días en los que entrena cada equipo para conocer el tipo de entrenamiento y a sus respectivos profesores y forma de trabajo. Se aplicó una encuesta de datos personales a las alumnas para conocer sus datos generales y la posición que tienen en el equipo de su respectivo deporte.
Fase 2	Marzo	Se comenzó midiendo y pesando a las alumnas del equipo de porras en la báscula de bioimpedancia y se realizó la aplicación de antropometría en base de datos ISAK GLOBAL nivel 1 perfil restringido a todo el equipo (19 alumnas). Consulta nutricional a cada alumna del equipo de porras, donde se realizó un análisis de sus hábitos alimenticios, actividad física y frecuencia de alimentos para conocer su alimentación, objetivos y metas, así como proponer un plan de acción a aplicar

		<p>en base a cambios personalizados ajustados a sus posibilidades económicas, sociales y culturales.</p> <p>Observación de hidratación en partidos, añadiendo 3 veces por semana Electrolit durante el entrenamiento.</p>
	Abril	<p>Se comenzó midiendo y pesando a las alumnas del equipo de soccer (7 alumnas) en la báscula de bioimpedancia y se realizó la aplicación de antropometría en base de datos ISAK GLOBAL nivel 1 perfil restringido a todo el equipo (19 alumnas).</p> <p>Consulta nutricional a cada alumna del equipo de soccer, donde se realizó un análisis de sus hábitos alimenticios, actividad física y frecuencia de alimentos para conocer su alimentación, objetivos y metas, así como proponer un plan de acción a aplicar en base a cambios personalizados ajustados a sus posibilidades económicas, sociales y culturales.</p> <p>Observación de hidratación en partidos, añadiendo 3 veces por semana Electrolit durante el entrenamiento.</p>
	Abril - Mayo	<p>Se comenzó midiendo y pesando a las alumnas del equipo de voleibol en la báscula de bioimpedancia y se realizó la aplicación de antropometría en base de datos ISAK GLOBAL nivel 1 perfil restringido a todo el equipo (6 alumnas).</p> <p>Consulta nutricional a cada alumna del equipo de voleibol, donde se realizó un análisis de sus hábitos alimenticios, actividad física y frecuencia de alimentos para conocer su alimentación, objetivos y metas, así como proponer un plan de acción a aplicar en base a cambios personalizados ajustados a sus posibilidades económicas, sociales y culturales.</p> <p>Observación de hidratación en partidos, añadiendo 3 veces por semana Electrolit durante el entrenamiento.</p>
Fase 3	Mayo	<p>Segunda consulta nutricional a cada alumna del equipo de porras (19 alumnas) donde se analizó cómo les fue con lo que se planteó en la primera consulta y si se les dificultó o no.</p> <p>Se analizó que tan hidratadas se sentían desde la implementación del Electrolit y si los síntomas de deshidratación habían mejorado junto con sus recomendaciones individualizadas.</p> <p>Les brindé apoyo emocional individual a algunas que se sentían presionadas por los partidos finales y existía comunicación 24/7 vía whatsapp.</p> <p>Segunda consulta nutricional a cada alumna del equipo de soccer</p>

		(7 alumnas) donde se analizó cómo les fue con lo que se planteó en la primera consulta y si se les dificultó o no. Se analizó que tan hidratadas se sentían desde la implementación del Electrolit y si los síntomas de deshidratación habían mejorado junto con sus recomendaciones individualizadas.
	Junio	Segunda consulta nutricional a cada alumna del equipo de voleibol (3 alumnas) donde se analizó cómo les fue con lo que se planteó en la primera consulta y si se les dificultó o no. De igual manera, se analizó qué tan hidratadas se sentían desde la implementación del Electrolit y si los síntomas de deshidratación habían mejorado junto con sus recomendaciones individualizadas. Cierre y despedida con los equipos y las alumnas.

V. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS

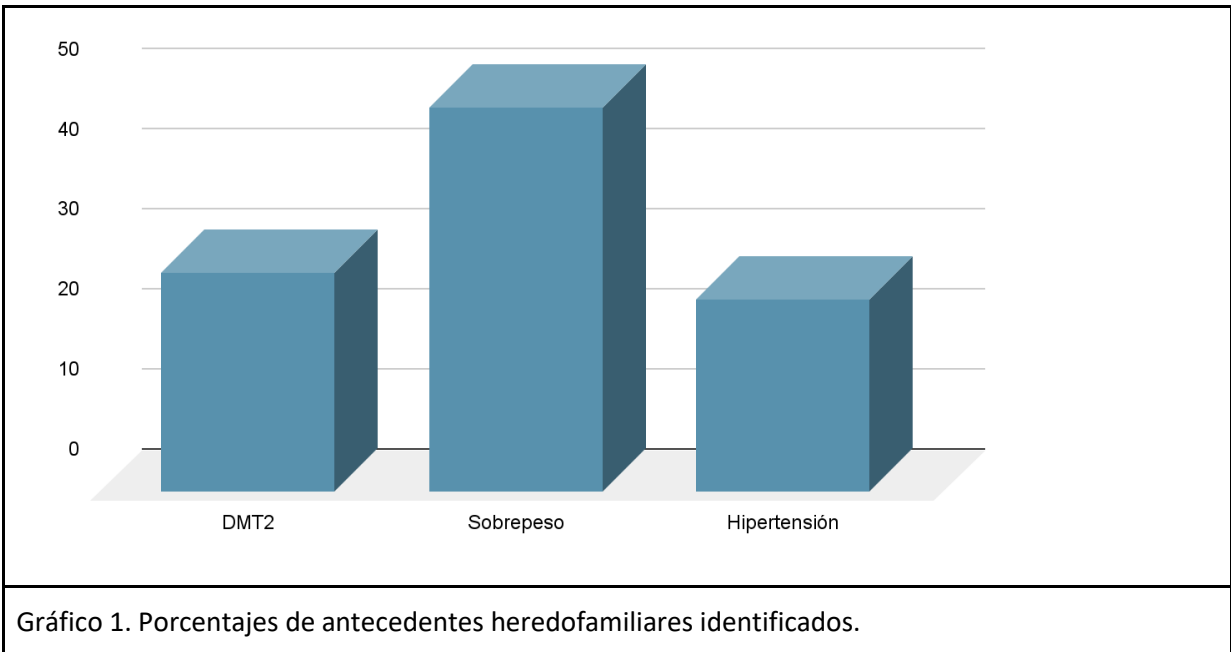
A continuación, se muestran (tabla 2) los objetivos y cada meta alcanzada que se logró durante el servicio social.

Tabla 2. Objetivos y meta realizadas	
Objetivos generales	Metas alcanzadas
Evaluar el conocimiento que tiene cada alumna respecto a lo que es una alimentación saludable.	Supe lo que cada alumna piensa que es una alimentación saludable, ya que en la primera consulta se planteó la pregunta y muchas de ellas logran identificar alimentos más saludables que otros, identificándolos como “buenos o malos”, términos que también se aclararon en consulta.
Analizar sus hábitos alimenticios,	Identifique de manera clara los hábitos alimenticios de cada alumna mediante preguntas de frecuencia de alimentos.
Conocer y evaluar la composición corporal de cada alumna.	Mediante el uso de la báscula de bioimpedancia, la aplicación de antropometría y el análisis de datos en la base de ISAK GLOBAL 1, analicé y expliqué detalladamente la composición corporal de cada alumna.

Objetivos específicos	Metas alcanzadas
Identificar antecedentes heredofamiliares y evitar el desarrollo de alguna enfermedad.	Se realizó una historia clínica a cada alumna para identificar antecedentes heredofamiliares y así poder evaluar las posibles enfermedades a las que tengan cierta predisposición y cuidar más los detalles en la dieta respecto a eso.
Ayudar a las alumnas a llevar a cabo una correcta hidratación para los partidos.	La mayoría de las alumnas incrementó su consumo de agua simple cargando un termo con ellas, de igual manera, algunas agregaron Electrolit máximo 3 veces por semana para hidratarse mejor.
Proporcionar herramientas sencillas para promover hábitos saludables en su día a día.	A cada una de las alumnas se les proporcionaron recomendaciones personalizadas de acuerdo a sus posibilidades, hábitos y rutinas, teniendo todas comodidad al realizarlas de manera sostenible y buenos resultados en la segunda consulta de su aplicación.

VI. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

De acuerdo con los datos de las segundas consultas impartidas del total de alumnas (29 alumnas), 8 de ellas indican antecedentes directos de diabetes mellitus tipo 2, 14 alumnas indican antecedente directo de sobrepeso y 7 de ellas indican antecedentes directos de hipertensión arterial. Lo cual se expresa en un 27.5%, 48.2% y 24.1% respectivamente (gráfico 1).



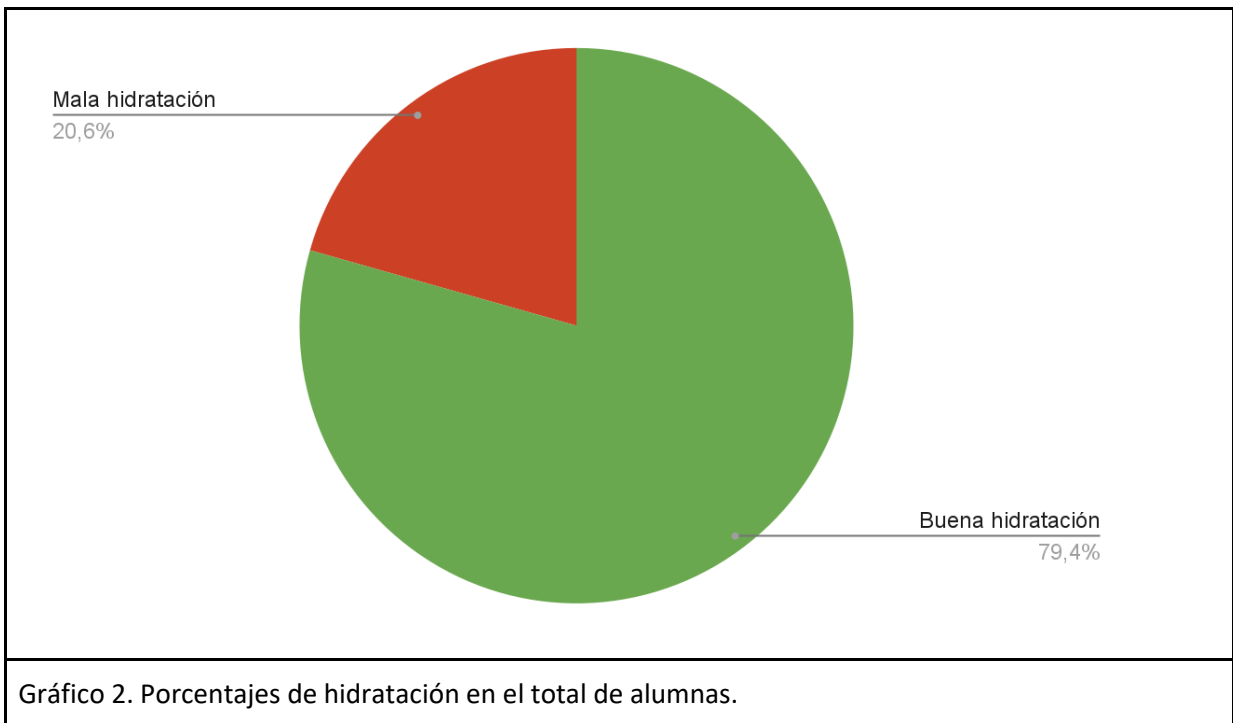
En cuanto a las evaluaciones nutricionales, éstas se realizaron aplicando un historial clínico (Anexo 2), el cual evaluó los antecedentes heredofamiliares (resultado anterior), antecedentes gineco-obstétricos, signos y síntomas actuales, hábitos de alimentación, preparación de alimentos, estilo de vida, historia dietética (dieta habitual), tipo y frecuencia de actividad física, indicadores antropométricos y registro de indicadores bioquímicos en caso de que los tuvieran no mayores a 3 meses.

En base a los datos obtenidos con la evaluación nutricional, se plantean distintos objetivos personales con cada alumna respecto a sus hábitos alimentarios y metas, las cuales se plantearon de manera clara para poder evaluar en la segunda consulta, anexo ejemplo de la evaluación de objetivos personales de una alumna, siendo “P” paciente y “N” nutrióloga:

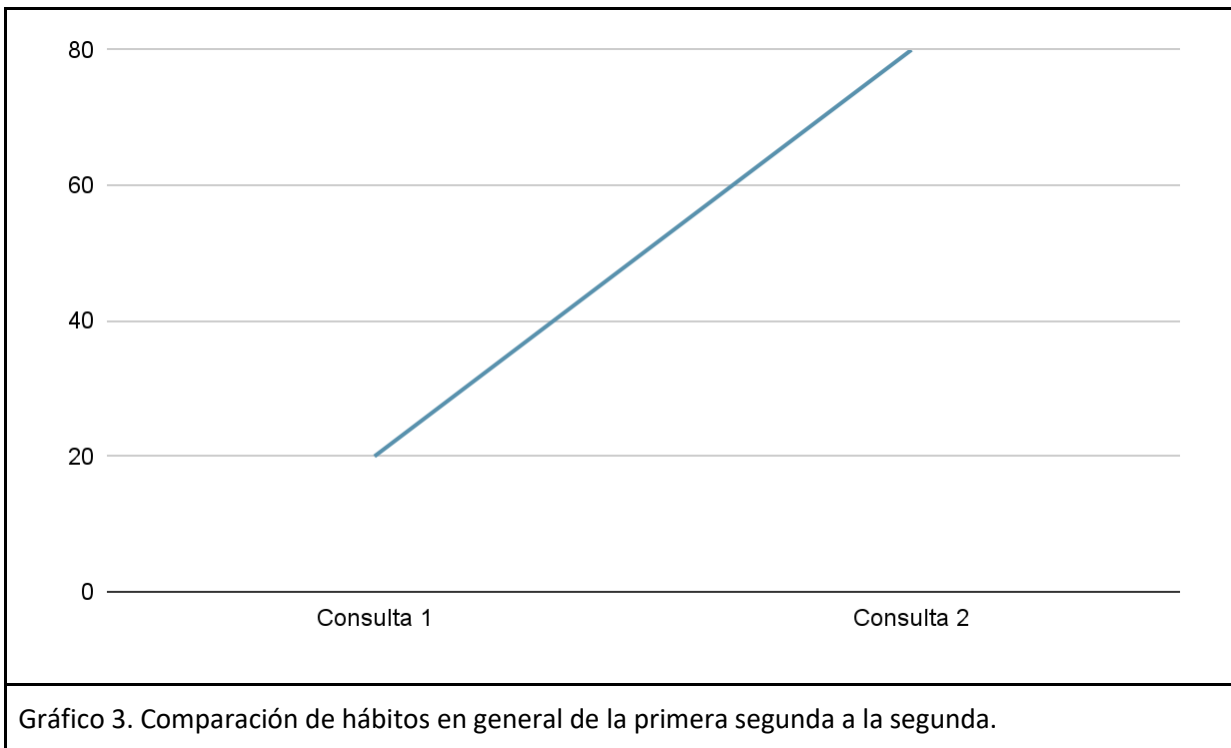
Paciente: Daniela Padilla Díaz	
Problema: Consumo de dulces diario	
Primera consulta	Segunda consulta
Objetivo planteado	Evaluación del objetivo planteado
Reducirá el consumo de dulces a 5 días la primera semana, la segunda a 4 días y la tercera a 3 días.	Logró disminuir el consumo de dulces, intercaló un día sí y un día no y le fue más sencillo. Cuando le dan ansias de comer dulces, prefiere consumir agua y tiene listo el snack de jícama con zanahoria que se planteó como opción en la siguiente consulta.

El anterior ejemplo es el caso de la paciente Daniela Padilla Díaz, donde el problema específico era el consumo de dulces los 7 días de la semana. Se planteó una reducción paulatina del consumo de dulces en base a la frecuencia de consumo, asegurando que la paciente estuviera de acuerdo en que a ella le era posible realizar esos cambios. Los resultados fueron bastante favorables, pues hubo una disminución en el consumo de los dulces y, al ser sostenible, la misma paciente incrementó su consumo de agua y verdura. Este es un ejemplo de los resultados de las evaluaciones nutricionales que se trabajó con cada una de las alumnas en consulta.

Por otro lado, la hidratación fue un factor importante en este grupo de adolescentes, ya que siendo deportistas, se analizó su hábito de hidratación tanto en su día a día como en sus entrenamientos y todas tenían signos de deshidratación como dolor de cabeza y orina muy amarilla. Por eso, a todas se les implementó la estrategia de cargar su termo de agua durante todo el día y rellenarlo, así como se les agregó Electrolit durante sus entrenamientos más exigentes (3 veces por semana para cuidar los niveles de sodio) y en sus partidos. Se obtuvieron resultados muy favorables ya que 23 alumnas indicaron una mejoría total en la disminución de dolores de cabeza y su orina más clara, las otras 6 alumnas tuvieron problemas para cargar con su termo de agua y de repente consumen bebidas energéticas o refresco en su versión normal, por lo tanto su orina no tuvo muchos cambios (gráfico 2).



También, los resultados de las recomendaciones individualizadas fueron muy favorables para cada una de ellas, ya que al escucharlas, todas implementaron mínimo una recomendación que se planteó en consulta; comentaron que se adaptaron a sus rutinas diarias y los cambios de disminuir cantidades de azúcar, de jugos artificiales, refrescos en su versión normal, de papas y pan industrializado no fue difícil. Si bien, los resultados no fueron un cambio drástico, pero fueron paulatinos y sostenibles, ya que nos enfocamos en que se les hiciera sencillo de mantener, y se ajustaran a sus posibilidades económicas, culturales y sociales. Siendo cambios que intentaban aplicar en un 20% a buenos hábitos, se incrementó a un 80% su implementación (gráfico 3). No se sintieron obligadas y, como se comentó con algunas de ellas, se recalcó que eran hábitos del día a día sin sentir algún tipo de culpa al no realizarlos, pues es un proceso.



La importancia de una evaluación nutricional y antropométrica debería tomarse en cuenta para todas las adolescentes ya que se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo clave para su vida en general. Este grupo de adolescentes deportistas contaba con antecedentes de trastornos de conducta alimentaria y, en su mayoría, ningún seguimiento nutricional, ya que tenían la perspectiva de que era muy restringido y ellas mismas se culpabilizaban de comer algo que “sentían” que no estaba “bien”.

VII. RECOMENDACIONES

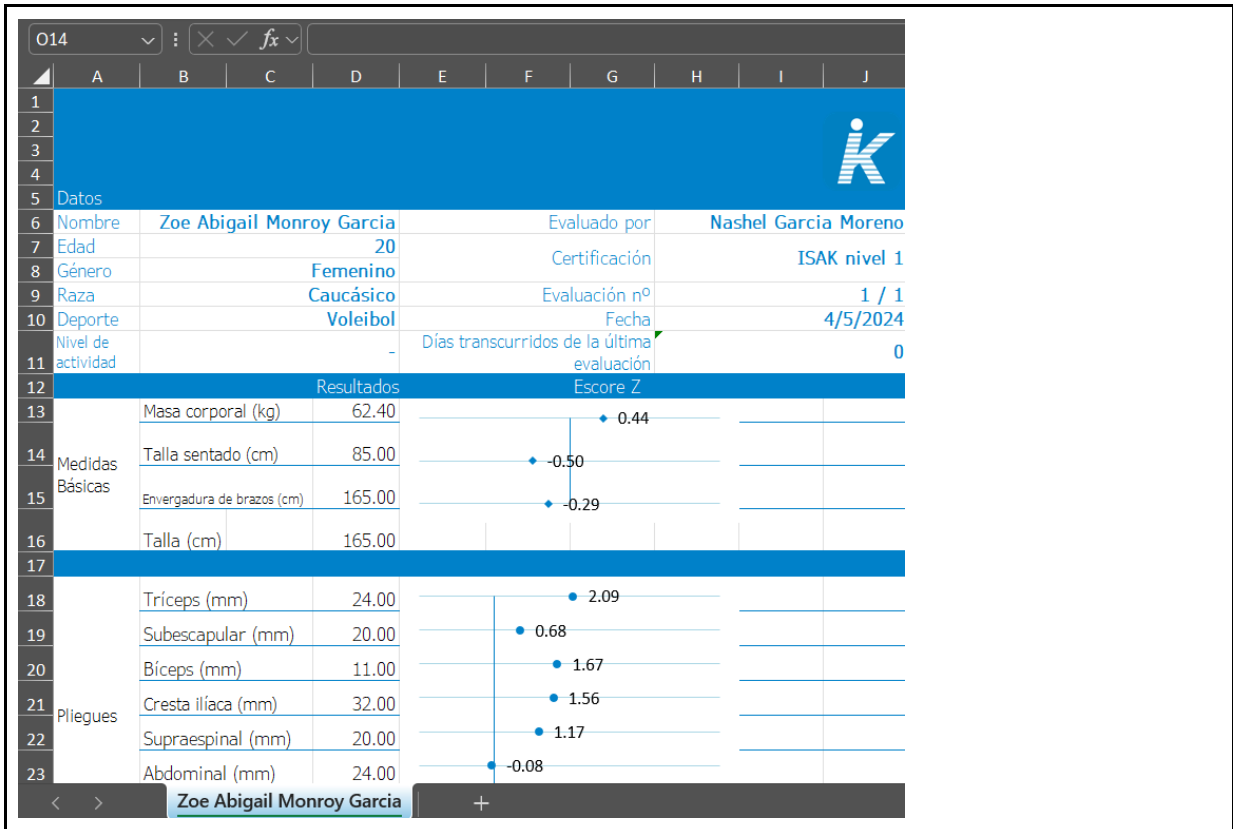
Mi recomendación es prestar más atención al grupo de deportistas adolescentes en general, pues no me esperaba los sentimientos que se expresaban en consulta y la gran incomodidad corporal que algunas de ellas llegan a presentar, en gran parte, influenciadas por las redes sociales.

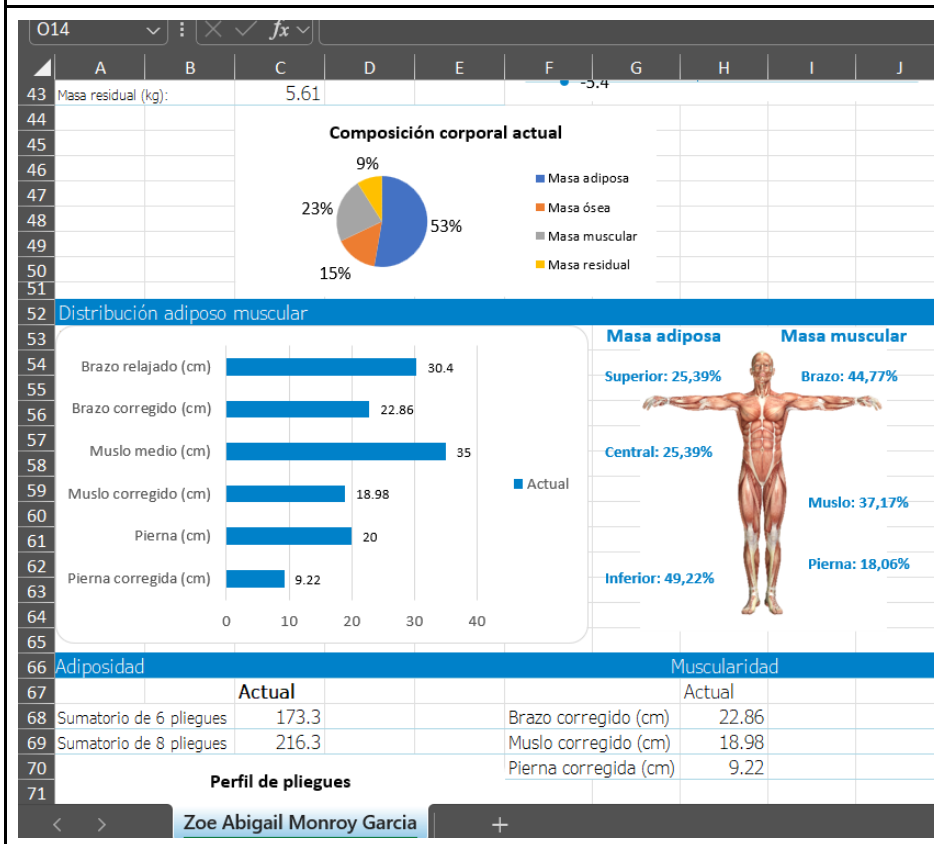
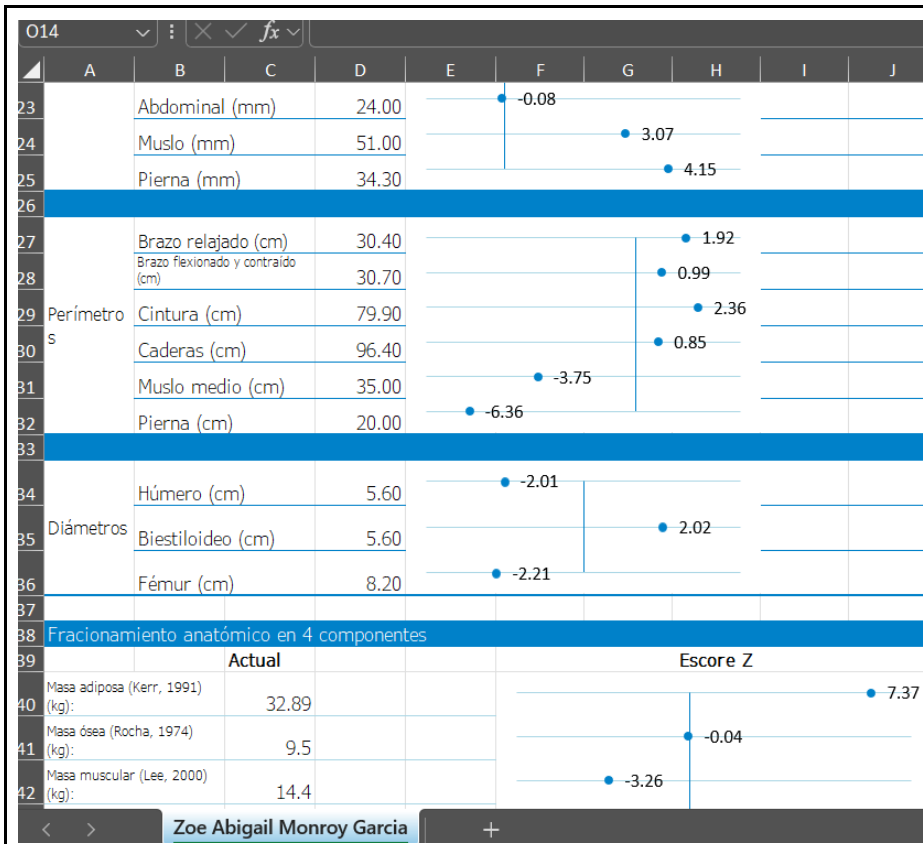
Un seguimiento nutricional y psicológico dentro de las instalaciones de cada institución sería de gran ayuda para las y los adolescentes en la actualidad, o de igual manera, promover los servicios sociales entre instituciones específicamente a estos grupos de adolescentes, es decir, promover un tratamiento integral para ayudarlas a llegar a la etapa adulta sin culpas y con hábitos normalizados de salud.

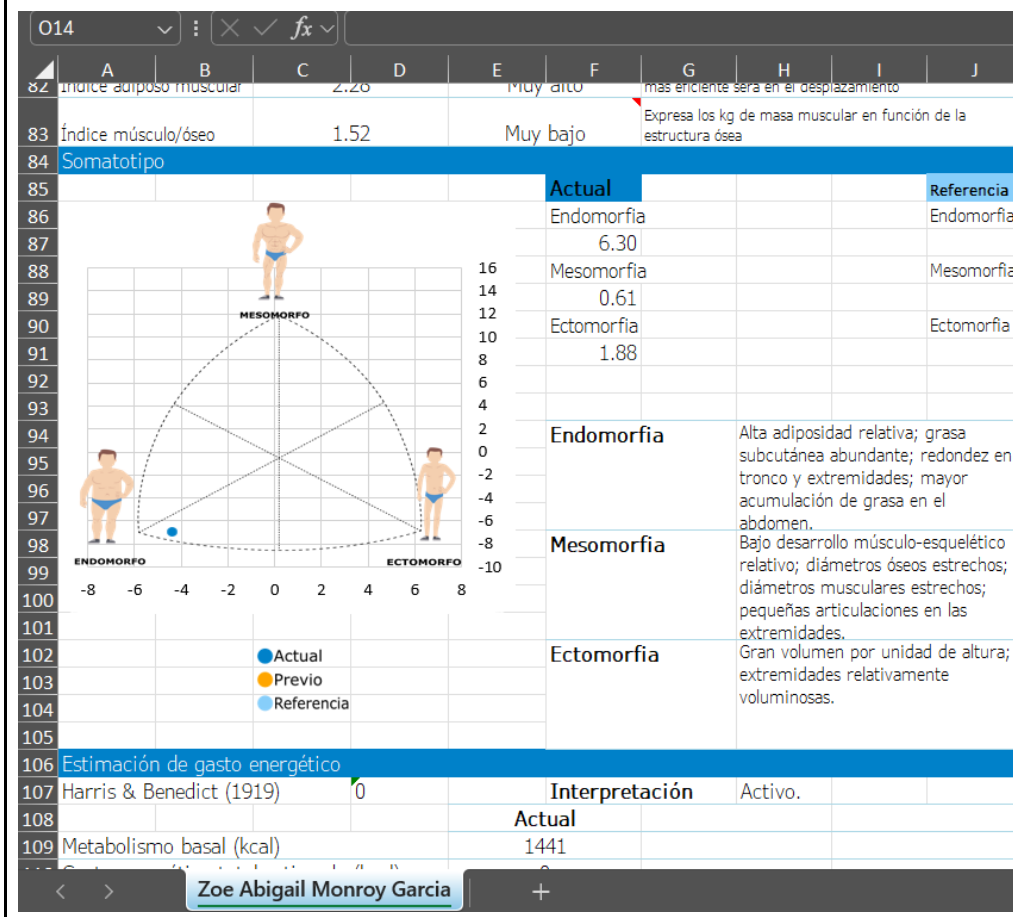
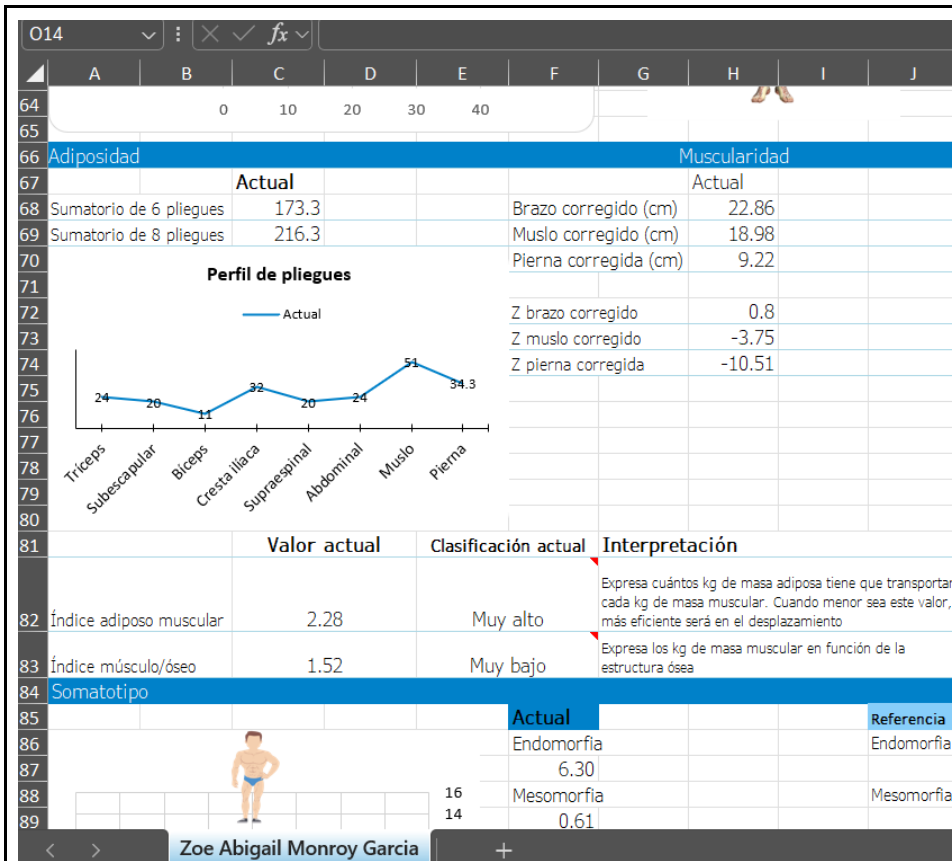
VIII. BIBLIOGRAFÍA

1. Isakmetría . (s/f). Isakmetry.com. Recuperado el 19 de febrero de 2024, de <https://isakmetry.com/>
2. Onzari, M. (2008). Fundamentos de nutrición en el deporte. In Fundamentos de nutrición en el deporte (pp. 310-310).
3. Ortiz, L., Ramos, N., Pérez, D., & Ramírez, M. (2013). Fundamentos de nutrición para la consulta nutricional. México. Trillas.
4. Secretaría de Salud. 07 de enero de 2023, Nacional. Recuperado el 08 de mayo de 2024 de <https://www.gob.mx/salud/prensa/004-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-afectan-a-25-de-adolescentes>

IX. ANEXO 1







O14										
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
103		● Previo								extremidades relativamente voluminosas.
104		● Referencia								
105										
106	Estimación de gasto energético									
107	Harris & Benedict (1919)		0		Interpretación	Activo.				
108					Actual					
109	Metabolismo basal (kcal)				1441					
110	Gasto energético total estimado (kcal)				0					
111	Índices de salud									
112			Valor	Rango saludable	Interpretación					
113	● Perímetro cintura (cm)		79.9	70-90	Riesgo cardiometabólico bajo					
114	● Índice cintura cadera		0.83	<0.71	Riesgo cardiovascular muy alto					
115	● Índice de conicidad		1.19	1-1,4	Cuanto más lejos de la unidad, más grasa					
116	● Pliegue abdominal (mm)		24	<15	Excesivo > 15					
117	● IMC (kg/m2)		22.9	18,5-24,9	Normopeso					
118	● Pliegue tríceps (mm)		24	<15	Excesivo >15					
119										
120	Índices de rendimiento									
121			Valor	Clasificación actual						
122	Diferencia brazo contraído - brazo relajado		0.3	Valor normal: >0.1cm						
123	Área superficie corporal (m2)		1.69	Valor normal: 1.6 m2						
124	Índice de pérdida de calor IPC		271	A mayor área, mayor capacidad para disipar calor						
125	Índice córmico		0.52	Metricórmico (Tronco medio)						
Zoe Abigail Monroy García										

O14										
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
117										
118										
119										
120	Índices de rendimiento									
121			Valor	Clasificación actual						
122	Diferencia brazo contraído - brazo relajado		0.3	Valor normal: >0.1cm						
123	Área superficie corporal (m2)		1.69	Valor normal: 1.6 m2						
124	Índice de pérdida de calor IPC		271	A mayor área, mayor capacidad para disipar calor						
125	Índice córmico		0.52	Metricórmico (Tronco medio)						
126	Índice de Manouvrier		94	Miembros inferiores largos						
127	Envergadura relativa		1	Envergadura igual a la talla						
128										
129										
130			Grasa %: 32.6% - Músculo%: 28.8%							
131	Observaciones									
132										
133										

Foto 1 - 7. Ejemplo de formato de alumna de composición corporal ISAK GLOBAL 1.

Lista de jugadoras FAC CIENCIAS ☆ 📁 ☁

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda

100% | € % .0 .00 123 | Arial | - 10 + | B I A

G4 | fx

	A	B	C	D	E
1	Equipo Porras				
2	LISTADO DE JUGADORAS				
3	Nombre	Apellidos	Teléfono	Correo electrónico	Posición
4	Ana Sofia	Mecalco Rosas	5535171405	ana_sofia15@ciencias.unam.mx	Tercera
5	Yara Aketzalli	Gómez Herrera	5517640232	320065013@ciencias.unam.mx	Coach/base
6	Vanessa Sherly	Prado González	5513620057	vanespg09@gmail.com	Coach/base
7	Priscila Tashaira	Téllez Muñoz	5564120418	priscila_tellez@ciencias.unam.mx	Base
8	Rafaela	Calderón Córdoba	5541873160	rafaelacalderon@ciencias.unam.mx	Tercero
9	Melany Gabriel	Apolonio González	5548973771	melanyapo05@gmail.com	Base
10	Ximena	Fernández Cordero	5527509767	ximena.fernandez@ciencias.unam.mx	Base
11	Maritza Naomi	Álvarez Mulato	5584857414	maritzaalvarez@ciencias.unam.mx	Base
12	Ariadna	Almazan Rioja	5611802008	aryalmazan777@gmail.com	Base
13	Libni Jael	Morales Silva	5619185199	libnimorales09@ciencias.unam.mx	Flyer
14	Yazmin Ixchel	Alcantara Bravo	5591930885	ixchelbravo@ciencias.unam.mx	Flyer
15	Fátima Montseri	Gómez Ramos	5566133832	montsegomez@ciencias.unam.mx	Base
16	Jaqueline	Vazquez Cuevas	5562162994	jaquelinevazquezc@ciencias.unam.mx	Tercera
17	Natalie Aitana	Velázquez Hernández	5575069629	natalieaitanav@gmail.com	Flyer
18	Luba Alexandra	Rosas Blanquet	5619326600	luba@ciencias.unam.mx	Flyer
19	Monica	Eslava Ricardez	5529365773	monicaeslava@ciencias.unam.mx	Tercera
20	Daniela	Padilla Díaz	5566929791	danpa5731@gmail.com	Base
21	Michelle	Guzmán Alvarez	5585658220	micchh@ciencias.unam.mx	Tercera
22	Miriam Edith	Hernández Ignacio	5535554978	miriamedith@ciencias.unam.mx	

Foto 8. Base de datos de encuesta de datos generales del equipo de porras

Lista de jugadoras FAC CIENCIAS ☆ 📁 ☁

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda

100% | € % .0 .00 123 | Arial | - 10 +

16 | fx

	A	B	C	D	E	F
1	Equipo Soccer					2024
2					Nutrición	
3	LISTADO DE JUGADORES					
4	Nombre	Apellidos	Teléfono	Correo electrón	Posición	Notas
5	Natalia Roxzih	Rivera Ramirez	5561183778	roxzih@ciencias	Media/Defensa	
6	Ximena Lluvia	Quiroz Locano	5514888601	ximenalluvia@c	Defensa	
7	Tania Ariadna	Bautista Téllez	5574880263	tania_ariadna3@	portera	
8	Ingrid Dayana	Martinez Mendc	5530702493	ingriddayana@c	Delantera/media	
9	Litzzy	Nava Mendoza	5544964125	litzzy@ciencias.u	media/defensa	
10	Maria Paulina	Estrada Castella	5635813360	ada24@ciencias	defensa/media	
11	Mónica Guadalu	Santana de la R	5639869580	ntana@ciencias	Delantera	
12						
13						

Foto 9. Base de datos de encuesta de datos generales del equipo de soccer

Lista de jugadoras FAC CIENCIAS ☆ Guardado en Drive

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Exten

100% | € % .0 .00 123 | Arial

	A	B	C	D	E
1	Equipo Voleibol				2024
2					Nutrición
3	LISTADO DE JUGADORES				
4	Nombre	Apellidos	Teléfono	Correo electrón	Posición
5	Alexandra	Jiménez Villega	5587924782	alexandrajv@cie	Libero
6	Martha Yatzeli	Soto Haces	5552745087	marthayatzeli@c	Banda
7	Zoé Abigail	Monroy García	5521774974	zoea.monroy@c	Acomodador

Foto 10. Base de datos de encuesta de datos generales del equipo de voleibol





Foto 10 - 12. Evaluaciones antropométricas (fotos con previa autorización de las alumnas).

X. ANEXO 2



HISTORIA CLÍNICA - NUTRIOLÓGICA

DATOS GENERALES

NOMBRE COMPLETO:		DANIELA PADILLA DÍAZ				
FECHA DE NACIMIENTO:		-----	EDAD:	19 años	SEXO:	F
ESTADO CIVIL:		SOLTERA		OCUPACIÓN:		ESTUDIANTE
DIRECCIÓN:		-----				
TEL 1:	-----	TEL 2:	-----	EMAIL:	-----	
MOTIVO DE CONSULTA:		Mejorar hábitos de alimentación				
¿QUIEN LO RECOMIENDA?		-----				
ALERGIAS:		Ninguna				
CONTACTO DE EMERGENCIA:		-----				

ANTECEDENTES FAMILIARES

Marca las enfermedades que tu familia directa (abuelos, padres, tíos o hermanos) padece o ha padecido (especifica en el espacio del lado quién(es)).

ANTECEDENTES PERSONALES

	LINEA MATERNA	LINEA PATERNA
Diabetes mellitus	X	
Pre- Diabetes		
Colesterol o triglicéridos altos		
Hipertensión		
Enfermedades del corazón, infartos o embolias		
Cáncer		
Sobrepeso u obesidad		

Enfermedades gastrointestinales: (reflujo, pólipos, divertículos)		
Otras enfermedades (Tiroides, Parkinson, Alzheimer, depresión...) ¿Cuál?		

Menciona las enfermedades (crónicas y diagnosticadas) que padeces o has padecido.

NINGUNA

Cirugías (especificar fecha).

NINGUNA

Cáncer		
Sobrepeso u obesidad		

Cirugías (especificar fecha).

NINGUNA

Estudios de laboratorio (recientes o el último chequeo que se ha realizado *fecha* que tipo)

SIN ESTUDIOS	

Menciona los suplementos (vitaminas, minerales, omegas, etc.) que consumes y la dosis.

NINGUNO	

Medicamentos que consumes y la dosis.

NINGUNO	
---------	--

ANTECEDENTES GINECO-OBSTÉTRICOS

MENARCA (1° MESTRUACION):	13 AÑOS	ULTIMA MESTRUACION :	HACE 2 SEMANAS
¿CICLOS REGULARES O IRREGULARES?:	REGULAR	<u>DURACION:</u>	<u>7 DIAS</u>
¿SANGRADOS ABUNDANTES O REGULARES?:	REGULAR		
<u>¿SINDROME PREMENSTRUAL? SINTOMAS:</u>	DOLOR DE PECHOS		
<u>¿SX OVARIO POLIQUISTICO?</u>	NO		
¿SE REALIZA PAPANICOLAU, COLPOSCOPIA, <u>¿MAMOGRAFIA ... RUTINARIAMENTE?</u>	<u>TODAVIA NO</u>		
¿CADA CUANTO TIEMPO?	-		
NO. EMBARAZOS	0	KG AUMENTADOS EN CADA EMBARAZO:	
¿UTILIZA HORMONAS O ANTICONCEPTIVOS?	SI	¿CUALES?	PRESERVATIVO

SIGNOS Y SÍNTOMAS ACTUALES

Piel

- Seca
- Grasa
- Mixta
- Moretones fx
- Labios secos
- Dermatitis
- Psoriasis
- Acné
- Herpes o aftas
- Uñas débiles
- Mala cicatrización
- Encías sangran
- Caída de cabello
- Mucosas secas
- Celulitis

Vista

- Visión borrosa
- Ojos resecos
- Pérdida de la visión
- Cataratas
- Mala visión nocturna
- Glaucoma
- Fosfenos (ver manchas de luz)
- Infecciones fx

Oído

- Infecciones fx
- Tinnitus (escuchas ruidos falsos)
- Vértigo
- Mareo

Vía respiratoria

- Gripas o infecciones
- Alergias
- Tos
- Dificultad para respirar

Cardiovascular

- Presión alta
- Presión baja
- Pies y manos frías
- Taquicardias o arritmias
- Aterosclerosis
- Várices

Gastrointestinal

- Reflujo
- Acidez o ardor
- Náusea
- Vómito
- Eructos
- Hernia hiatal
- Dx gastritis o H. pylori
- Úlcera
- Divertículos
- Dx colitis
- Diarrea
- Dolor abdominal
- Inflamación**
- Flatulencia (gases)
- Estreñimiento
- Hemorroides

¿Te has desparasitado? No

Ultima vez ¿Cuándo?

Urogenital

- Infecciones vaginales fx
- Infecciones Urinarias
- Urolitiasis (piedras)
- Infecciones de riñón
- Edema (retención de líquidos)
- ↑Antígeno

Músculo esquelético

- Dolor de articulación es
- Dolor de Rodillas
- Artritis*
- Dolor muscular
- Dolor de espalda
- Calambres fx
- Adormecimiento de extremidades
- Espasmos
- Debilidad muscular Bajo tono muscular

Neurológico

- Dolor de cabeza
- Migraña
- Insomnio
- Sueño interrumpido
- Sueño no reparador
- Mala memoria
- Atención dispersa
- Sueño excesivo
- Cansancio
- Confusión mental
- Apatía
- Depresión
- Irritabilidad
- Cambios de humor
- Estrés ALTO
- Estrés moderado
- Ansiedad**
- Angustia
- Nerviosismo
- Pesadillas

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN:

¿Consumes agua natural?	SI	NO
-------------------------	----	----

¿Cuántos vasos (250 ml) al día?	Cantidad	1L
---------------------------------	----------	----

¿Consumes agua de sabor?	SI	NO
--------------------------	----	----

¿Cuántos vasos (250 ml) al día?	Cantidad	
¿Con endulzante o azúcar?		

¿Consumes jugos naturales o artificiales?	SI	NO
---	----	----

¿Con qué frecuencia?	1 vez al mes aprox	Cantidad	600ml
----------------------	--------------------	----------	-------

¿Tomas bebidas hidratantes? (gatorade, power aid)	SI	NO
---	----	----

¿Con qué frecuencia?		Cantidad	
----------------------	--	----------	--

¿Tomas bebidas energéticas? (red bull, boost)	SI	NO
---	----	----

¿Con qué frecuencia?		Cantidad	
----------------------	--	----------	--

¿Consumes café o té?	SI	NO
----------------------	----	----

¿Café o Té? ¿Cuántos tazas al día?	Té 1 taza diaria de manzanilla
---------------------------------------	-----------------------------------

¿Agregas azúcar, leche o crema?	1 cedita de azúcar
---------------------------------	--------------------

¿Consumes refrescos?	SI	NO
----------------------	----	----

¿Normales o light?	NORMAL	Cantidad	1 vaso 250ml
¿Cuántas veces por semana?	2 o 3		

¿Acostumbras a agregar sal a tus alimentos ya preparado	SI	NO
---	----	----

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Capeados	SI	NO
Empanizados	SI	NO

Fritos	SI	NO
Guisados	SI	NO

ESTILO DE VIDA

¿Haces ejercicio?	SI	NO
Duración del ejercicio (por sesión)	1 hora	

¿Qué tipo?	PORRAS		
¿Cuántas veces por semana?	3, A VECES 4	¿Eres constante ?	SI
Desde cuando empezaste a realizar ejercicio	Hace un año		

¿Consumes alcohol?	SI	NO
No. de copas (promedio)	2	

¿Qué tipo y con que lo mezclas?	Cerveza		
¿Cuántas veces por semana/ mes?	1 máximo		

¿Fumas?	SI	NO
---------	----	-----------

# de cigarros al día			
----------------------	--	--	--

¿Consumes alguna droga?	SI	NO
¿Cuál(es)?		

¿Con qué Frecuencia?			
----------------------	--	--	--

ALIMENTOS QUE CONSUME DIARIAMENTE

	ENTRE SEMANA	FIN DE SEMANA
DESAYUNO Hora: 8am	Tipo y Cantidad 2 huevos con 2 nopales asados 1 vaso de leche simple entera	Casi lo mismo, los 2 huevos con: 2 rebanadas de jamón de pavo o nopales 1 vaso de leche simple entera
COLACIÓN Hora: 1pm	1 lucas bombazo o 2 sobrecitos de dragoncito	Lo mismo
COMIDA Hora: 4pm	Guisado en casa conformado por: Sopa de pasta o verduras Guisado con carne, pollo, chicharrón o pescado Frijoles Agua simple	Lo mismo
COLACIÓN Hora:	A veces otro dulce, no siempre	Nada
CENA Hora: 9pm	Lo mismo que el guisado	A veces lo mismo que el guisado o a veces: Tacos de pastor 3 tacos Quesadillas 2 (pollo)

Foto 13 - 23. Historial clínico para la evaluación nutricional en consulta