



**Profesional:** David Gómez

**Fecha documento:** 02/05/2023 **Fecha modificación:** 09/05/2023

## Datos del paciente

**Nombre** David Saldar Giménez **NIF:** 01248076G  
(1)

## ANTECEDENTES

Antecedentes Heredofamiliares	Antecedentes personales patológicos	Antecedentes personales no patológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diabetes</li><li>• Dislipidemia</li><li>• Hipertensión arterial</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diabletes Enfermedades Medicación</li><li>• Diabletes Enfermedades Medicación</li><li>• Diabletes Enfermedades Medicación</li></ul>	Ejercicio o deporte: Running Frecuencia y horario: dos veces por semana Toxicomanías: Alcohol Frecuencia: Fines de semana

Síntoma	Frecuencia
Vómito	Mensual
Diarrea	Semanal
Náuseas	Semanal
Estreñimiento	Nunca
Colitis	Nunca
Vómito	Nunca

## HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

**¿Con quién come?:** Con su pareja y sus hijos

**¿Quién prepara sus alimentos?:**

Los prepara el mismo.

**Número de comidas en el día?:** 3

**Horarios de comida:** 9:00 - 14:00 - 20:30

**Número de comidas fuera de casa:** 0

**Alergias:** DECLARA NO TENER ALERGIAS

**Intolerancias:** DECLARA NO TENER INTOLERANCIAS

**Alimentos preferidos:** Carne guisada, legumbres, embutidos.

**Alimentos que le disgustan:** Cebolla y cremas de verduras.

---

<b>Grupo</b>	<b>Frecuencia</b>
Verduras	Diario
Frutas	Diario
Cereal sin grasa	Nunca
Cereal con grasa	Nunca
Leguminosas	Mensual
Ternera	Ocasionalmente
Cerdo	Semanal

## INDICADOR ANTROPOMÉTRICO

---

**Peso Ideal:** 60Kg

**Peso habitual:** 64Kg

**Talla:** 1,62cm

**Peso Máximo:** 66Kg

**Peso Mínimo:** 57Kg

**Peso Actual:** 65Kg

**IMC:** 22.8

**Peso Meta:** 61Kg

## DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

---

Su estado nutricional actual no es óptimo y que necesita perder unos 5 kilos de peso para mejorar su salud. Basado en su historial clínico y su estado actual, mi diagnóstico nutricional indica que el paciente presenta un exceso de peso que puede estar relacionado con su estilo de vida y hábitos alimentarios.

Para lograr una pérdida de peso saludable, mi recomendación es establecer objetivos realistas y sostenibles a largo plazo, que incluyan cambios en la alimentación y el aumento de la actividad física [1]. Es importante mantener una alimentación equilibrada y variada, que incluya una variedad de alimentos frescos y nutritivos, evitando los alimentos procesados, ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos.

Para alcanzar el objetivo de pérdida de peso, se recomienda un déficit calórico moderado y una disminución en la ingesta diaria de calorías en una cantidad que no afecte la salud [1]. También se debe fomentar el aumento de la actividad física a través de la inclusión de ejercicios moderados y de resistencia en la rutina diaria, con el fin de mejorar el gasto energético y la salud en genera