

Formulario de valoración metabólica

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

PARTE I

Enumere las 5 principales preocupaciones de salud en orden de importancia:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PARTE II Marque con un círculo el número apropiado “0 - 3” en todas las preguntas a continuación.
0 como la menos preocupante/nunca a 3 como la más preocupante/siempre.

Categoría I	0 1 2 3
Sentir que los intestinos no se vacían por completo	
Dolor abdominal inferior al eliminar heces o gas	
Constipación y diarrea alternadas	
Diarrea	
Constipación	
Deposiciones duras, secas o pequeñas	
Lengua saburral de restos “extraños” en la lengua	
Eliminación de una gran cantidad de gases con mal olor	
Más de 3 evacuaciones intestinales diarias	
Uso frecuente de laxantes	
Categoría II	0 1 2 3
Eructos o hinchazón abdominal excesivos	
Gases inmediatamente después de una comida	
Aliento desagradable	
Dificultad para evacuar los intestinos	
Sensación de estar lleno durante y después de las comidas	
Dificultad para digerir frutas y verduras; alimentos no digeridos en las heces	
Categoría III	0 1 2 3
Molestia, dolor o ardor de estómago 1-4 horas después de comer	
¿Utiliza antiácidos con frecuencia?	
Siente hambre una hora o dos después de comer	
Ardor de estómago cuando se recuesta o se inclina hacia adelante	
Alivio temporal con antiácidos, comida, leche, bebidas carbonadas	
Los problemas digestivos se alivian con reposo y relajación	
Ardor estomacal a causa de comidas picantes, chocolate, cítricos, pimientos, alcohol y cafeína	
Categoría IV	0 1 2 3
Las fibras duras y la fibra en general provocan constipación	
Indigestión y sentirse lleno que dura 2-4 horas después de comer	
Dolor o sensibilidad en el lado izquierdo debajo de la caja torácica	
Excesiva eliminación de gases	
Náuseas y/o vómitos	
Heces no digeridas, con mal olor, tipo mucosidad, grasosas o sin forma	
Orinar con frecuencia	
Aumento de la sed y el apetito	
Dificultad para perder peso	

Categoría V	0 1 2 3
Los alimentos grasosos o con gran contenido de grasa causan malestar.	
Gases o hinchazón de la zona inferior de los intestinos varias horas después de comer	
Sabor metálico y amargo en la boca, especialmente en la mañana	
Piel que pica sin explicación	
Tinte amarillento en los ojos	
El color de las heces alterna entre color arcilla y marrón normal	
Piel enrojecida, especialmente las palmas de las manos	
Piel y/o pelo seco o descamado	
Historial de ataques o piedras en la vesícula	
Le han extraído la vesícula	Sí No
Categoría VI	0 1 2 3
Ansiedad de dulces durante el día	
Se irrita si se pierde una comida	
Depende del café para pasar el día o para comenzarlo	
Se mareo si se pierde una comida	
Comer alivia la fatiga	
Se siente tambaleante, nervioso o tiene temblores	
Agitado, nervioso, se altera fácilmente	
Desmemoriado, olvidadizo	
Visión borrosa	
Categoría VII	0 1 2 3
Fatiga después de las comidas	
Ansiedad de dulces durante el día	
Comer dulces no alivia su ansiedad de azúcar	
Debe comer dulces después de las comidas	
La circunferencia de la cintura es igual a la de las caderas o mayor	
Orinar con frecuencia	
Aumento de la sed y el apetito	
Dificultad para perder peso	
Categoría VIII	0 1 2 3
No puede dormir	
Ansiedad de sal	
Le cuesta despertar en la mañana	
Fatiga durante la tarde	
Mareos cuando se pone de pie rápidamente	
Dolores de cabeza por la tarde	
Dolores de cabeza en casos de esfuerzo o estrés	
Uñas débiles	

*Los grupos de síntomas enumerados en este folleto no se deben utilizar como diagnóstico para ninguna enfermedad.
 Sólo con fines nutricionales.*

Categoría IX	0	1	2	3
No puede dormirse				
Transpira con facilidad				
Bajo mucho estrés				
Aumento de peso cuando se encuentra bajo estrés				
Se levanta cansado después de 6 horas de sueño o más				
Transpiración excesiva o transpiración después de poca o ninguna actividad				
Categoría X	0	1	2	3
Cansado, aletargado				
Siente frío: en manos, pies, todo el cuerpo				
Necesita cantidades excesivas de sueño para funcionar correctamente				
Aumento de peso incluso con dietas de bajas calorías				
Aumenta de peso fácilmente				
Evacuaciones intestinales dificultosas e infrecuentes				
Depresión, falta de motivación				
Dolores de cabeza por la mañana que se van a medida que avanza el día				
El tercio exterior de las cejas se afina				
Adelgazamiento del pelo en el cuero cabelludo, la cara o los genitales o caída de pelo excesiva				
Sequedad de la piel y/o del cuero cabelludo				
Aletargamiento mental				
Categoría XI	0	1	2	3
Palpitaciones cardíacas				
Temblores internos				
Aumento del pulso incluso estando en reposo				
Nervioso y emocional				
Insomnio				
Sudores nocturnos				
Dificultad para aumentar de peso				
Categoría XII	0	1	2	3
Disminución del apetito sexual				
Trastornos menstruales o falta de menstruación				
Aumento de la capacidad para comer azúcares sin síntomas				
Categoría XIII	0	1	2	3
Aumento del apetito sexual				
Reducción de la tolerancia a los azúcares				
Dolores de cabeza de tipo agudo				

Categoría XIV (Solo Hombres)	0	1	2	3
Dificultad para orinar o goteo				
Orinar con frecuencia				
Dolor en el lado interior de las piernas o en los talones				
Sensación de evacuación intestinal incompleta				
Nerviosismo en las piernas a la noche				
Categoría XV (Solo Hombres)	0	1	2	3
Disminución de la libido				
Disminución de erecciones matutinas espontáneas				
Disminución de la plenitud de las erecciones				
Dificultad para mantener erecciones matutinas				
Períodos de fatiga mental				
Incapacidad para concentrarse				
Episodios de depresión				
Dolor muscular				
Disminución de la resistencia física				
Aumento de peso sin explicación				
Aumento de la distribución de la grasa alrededor del tórax y las caderas				
Ataques de transpiración				
Más emotivo que en el pasado				
Categoría XVI (Solo Mujeres con Menstruación)	0	1	2	3
Tiene perimenopausia	Sí		No	
Longitud variable de los ciclos menstruales	Sí		No	
Ciclo menstrual extendido, más de 32 días	Sí		No	
Períodos menstruales acortados, de menos de 24 días	Sí		No	
Dolor y calambres durante los períodos				
Escaso flujo de sangre				
Gran flujo de sangre				
Dolor de los pechos e hinchazón durante los períodos menstruales				
Dolor pélvico durante los períodos menstruales				
Irritable y depresiva durante los períodos menstruales				
Brotos de acné				
Crecimiento de vello facial				
Pérdida/adelgazamiento del pelo				
Categoría XVII (Solo Mujeres en Menopausia)	0	1	2	3
¿Hace cuántos años que está menopáusica? _____				
Desde la menopausia, ¿ha tenido sangrado uterino?	Sí		No	
Sofocos				
Embotamiento mental				
Desinterés por el sexo				
Cambios de humor				
Depresión				
Relaciones sexuales dolorosas				
Encogimiento de los senos				
Crecimiento de vello facial				
Acné				
Aumento de dolor, sequedad o picazón vaginal				

PARTE III

¿Cuántas bebidas alcohólicas consume por semana? _____ ¿Cuántas bebidas con cafeína consume por día? _____

¿Cuántas veces come fuera de su casa por semana? _____ ¿Cuántas veces por semana come frutas secas o semillas sin cocinar? _____

¿Cuántas veces por semana come pescado? _____ ¿Cuántas veces por semana hace ejercicio? _____

Enumere los tres peores alimentos que consume durante una semana promedio: _____, _____, _____

Enumere los tres alimentos más saludables que consume durante una semana promedio: _____, _____, _____

¿Fuma? _____ Si la respuesta es afirmativa, ¿cuántas veces por día?: _____

Califique sus niveles de estrés en una escala de 1-10 durante la semana promedio: _____

Enumere los medicamentos que toma en la actualidad y para qué los toma:

Enumere los suplementos naturales que toma en la actualidad y para qué los toma: