

REGISTRO ALIMENTARIO DE TRES DÍAS

Documento digital rellenable · 6 ingestas por día · Consulta Nutriclinique

ANTES DE COMENZAR

1. Registra tres días habituales de alimentación. Incluye un día de descanso o festivo.
2. Anota desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y entre horas/recena.
3. Describe alimentos, bebidas, preparación, ingredientes y cantidades aproximadas.
4. Añade agua, suplementos, salsas y alimentos que no hayas terminado.
5. Descarga el PDF y ábrelo en una aplicación que permita guardar formularios.
6. Guarda una copia después de cada día y verifica que los datos persisten.
7. Comparte el documento únicamente por el canal seguro indicado por tu consulta.

Importante: al abrirlo directamente en el navegador, el guardado puede variar.

IDENTIFICACIÓN DEL REGISTRO

Nombre o código del paciente

Persona que cumplimenta el registro

Utiliza un código de paciente si deseas minimizar datos identificativos.

RECOMENDACIÓN PARA MÓVILES

Descargar → Abrir en Adobe Acrobat Reader u otra app compatible → Rellenar →

Guardar una copia. Confirmar después de cerrar y volver a abrir el PDF.

No introduce información sanitaria en una plataforma de subida pública.

DÍA 1 · REGISTRO DE COMIDAS

Parte 1 de 3 · Desayuno y Media mañana

Fecha (dd/mm/aaaa)

Tipo de día (laborable / descanso / otro)

Desayuno

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

Media mañana

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

DÍA 1 · REGISTRO DE COMIDAS

Parte 2 de 3 · Comida y Merienda

Continúa con el Día 1. Puedes volver a este día usando las páginas del PDF.

Comida

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

Merienda

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

DÍA 1 · REGISTRO DE COMIDAS

Parte 3 de 3 · Cena y Entre horas / recena

Continúa con el Día 1. Puedes volver a este día usando las páginas del PDF.

Cena

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

Entre horas / recena

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

DÍA 2 · REGISTRO DE COMIDAS

Parte 1 de 3 · Desayuno y Media mañana

Fecha (dd/mm/aaaa)

Tipo de día (laborable / descanso / otro)

Desayuno

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

Media mañana

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

DÍA 2 · REGISTRO DE COMIDAS

Parte 2 de 3 · Comida y Merienda

Continúa con el Día 2. Puedes volver a este día usando las páginas del PDF.

Comida

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

Merienda

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

DÍA 2 · REGISTRO DE COMIDAS

Parte 3 de 3 · Cena y Entre horas / recena

Continúa con el Día 2. Puedes volver a este día usando las páginas del PDF.

Cena

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

Entre horas / recena

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

DÍA 3 · REGISTRO DE COMIDAS

Parte 1 de 3 · Desayuno y Media mañana

Fecha (dd/mm/aaaa)

Tipo de día (laborable / descanso / otro)

Desayuno

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

Media mañana

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

DÍA 3 · REGISTRO DE COMIDAS

Parte 2 de 3 · Comida y Merienda

Continúa con el Día 3. Puedes volver a este día usando las páginas del PDF.

Comida

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

Merienda

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

DÍA 3 · REGISTRO DE COMIDAS

Parte 3 de 3 · Cena y Entre horas / recena

Continúa con el Día 3. Puedes volver a este día usando las páginas del PDF.

Cena

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones

Entre horas / recena

Hora / intervalo

Lugar de consumo

Alimentos y bebidas consumidos

Ingredientes y forma de preparación

Cantidades (g, ml o medidas caseras)

Agua, suplementos, restos y observaciones