



borjagalvan.nutricion



676 407 670



borjagalvan.nutricionista@gmail.com

***Necesito que las respuestas sean extensas y precisas. De esta forma podré dar un servicio lo más individualizado posible.

CUESTIONARIO ONLINE DE HÁBITOS ALIMENTICIOS:

- Nombre completo: Juan Salán Vila
- Correo electrónico:
juansalanvila@gmail.com
- Número de contacto: 685101737
- Fecha nacimiento: 01/09/1991
- Altura: 190
- Peso: 100
- Actividad física a lo largo de la semana (duración e intensidad): 4 veces crossfit
- ¿Sobre qué hora sueles entrenar? 13h
- Profesión y horario de trabajo: consultor independiente y trabajo de 6 de la mañana a 1-2 de la tarde. Trabajo desde casa siempre.
- ¿Cuántas horas al día duermes? entre 6 y 7 entre semana. siestita de 3:30 a 4 siempre.
- ¿Has seguido anteriormente algún tipo de dieta? (en el caso de que sí, explica si fue efectiva y en caso de que no lo fuese ¿Cual crees que fue el problema? No

- ¿Fumas habitualmente? (cuanto a la semana) no
- ¿Bebes habitualmente? (cuanto a la semana) no suelo entre semana. Solo viernes a veces y sábados.
- Del 1 al 10 ¿Cómo valorarías lo estresante que es tu vida diaria (trabajo, estudio, etc.) 2
- ¿Cuántas comidas realizas al día, con quién y dónde? 3-4. Solo y en casa.
- ¿En qué momento del día pasas más hambre? por las mañanas me tomo un café y desayuno después a las 10:30 aprox. Luego como a las 15h y sobre las 18h es cuando más hambre tengo.
- Nivel Culinario (Capacidades en la cocina): a tope, me gusta cocinar y disfruto.
- ¿Qué tipo de técnica culinaria utilizas más? (al vapor, plancha, frito etc.) plancha
- ¿Sueles echar bastante sal a las comidas? Si 10 es muy salado y 0 poco yo ando por el 6
- ¿Sueles comer 3-4 raciones de fruta y 2-3 raciones de verdura al día? lo intento, me encanta la fruta y verdura. Más o menos lo cumplo.

- ¿Cuánta agua bebes al día (cada vaso 200ml aprox.)? 3L aprox
- ¿Cuánta bollería/dulces/pastelería comes a la semana o al día? nada
- ¿Cuántas veces comes precocinados o fritos (tipo pizza, canelones, croquetas) a la semana o al día?
nada
- ¿Cuántas veces comes fuera de casa a la semana? 1-2 veces
- Problemas para deglutir algunos alimentos o texturas: no
- Alimentos que consumes habitualmente y te gustan: verduras crudas, legumbres, huevos... no tengo ningún problema con la comida.
- Alimentos que no consumes habitualmente y que no te gustan: como de todo salvo mierdas procesadas. No obstante, a veces entra en acción el cerebro de gordo y me zampo un paquete entero de galletas, pero puede ser 1 vez al mes.
- Alimentos que no te gustan, pero estarías dispuesto a introducir: me gusta todo
- Indique si posee actualmente alguna enfermedad, patología, lesión, alergia o intolerancia a algún alimento. Si se ha realizado una analítica en el último año, indique si hubiese algún parámetro

incorrecto: No tengo ninguna patología. Lesión: se me rompió el tendón del biceps en diciembre 2020 pero ya 100% recuperado. Tengo pendiente hacerme una analítica en las próximas semanas, tengo el volante, solo es pereza.

- Antecedentes familiares: algún que otro infarto
- Fármacos: no
- Suplementos: proteína y creatina (he probado beta alanina y no sé si noto algo más que picor)
- ¿Por qué vía has descubierto mis servicios? Óliver, Kevin y Alba.

- ¿Qué dieta realizas en la actualidad?
 - Vegetariana
 - Ovolactovegetariana
 - Dieta flexible
 - Paleo
 - Dieta de la zona
 - Dieta de los puntos
 - Cetogénica
 - Mediterránea
 - Ayuno Intermitente (suelo desayunar tarde, solo eso)
 - Otra
 - Ninguna (como de todo, mezco mucho me da igual)
- ¿Cuentas calorías o llevas un registro de lo que consumes? (en caso afirmativo, poner cantidad de energía y macronutrientes) Ni idea, a ojario todo.
- Describa exactamente y con la máxima sinceridad posible todo lo que comió ayer o un día normal de su vida. Para obtener más información, rellene 2 días de su alimentación habitual.

(Puede adjuntar capturas desde myfitnesspal o fat secret (aplicaciones de móviles) si lo desea.)

- 1º DÍA

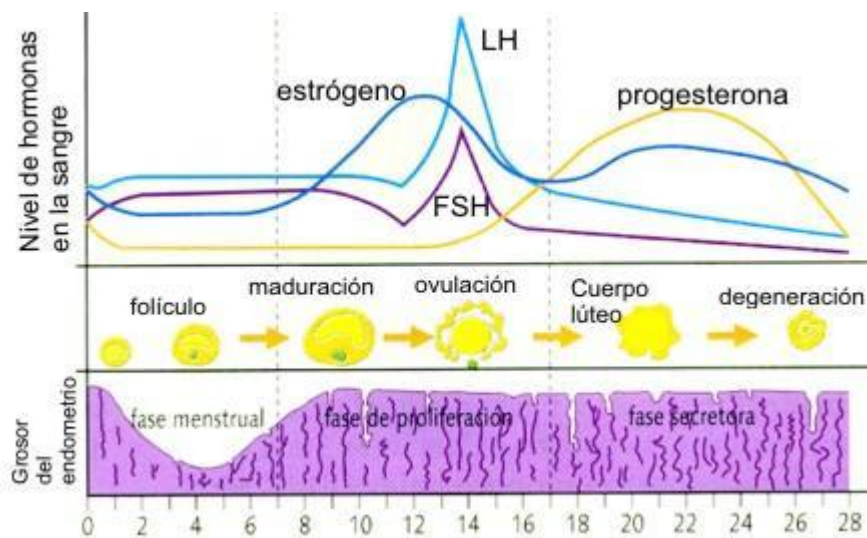
COMIDA	HORA	ALIMENTO Y CANTIDAD APROXIMADA
DESAYUNO	11	avena, gofio, plátano, proteína, creatina y leche, a la batidora
MEDIA MAÑANA		NO
ALMUERZO	15:30	como unos 10 canelones que hizo mi madre y yo le puse una salsa de tomate por encima y queso. A gratinar y a comer
MERIENDA		NO
CENA	22h	tortilla 3 huevos 50gr de jamon serrano, 2 tomates, remolacha y zanahoria y de postre un mango
OTRAS COMIDAS		

2º DÍA

COMIDA	HORA	ALIMENTO Y CANTIDAD APROXIMADA
--------	------	--------------------------------

DESAYUNO	10h (entrené antes)	avena, gofio, plátano, proteína, creatina y leche, a la batidora
MEDIA MAÑANA		no
ALMUERZO	14:30	plato de lentejas con un montón de verduras + pescado con un tomate cortado
MERIENDA		
CENA	21:30h	Ensalada variada con langostinos, atún y mejillones
OTRAS COMIDAS		

- ¿En caso de tener menstruación, sabrías decirme en qué etapa te sitúas actualmente? me estoy quitando.



- ¿Sufres de algún trastorno en el ciclo menstrual? (Ej: Oligomenorrea, Amenorrea...)
- Otras observaciones: A modo de resumen, como de todo, me encanta la comida pero creo que no está bien optimizada ni ordenada.
- Objetivos a conseguir: Mantener mi masa muscular (pequeña ganancia OK) pero más bien eliminar grasa, unos 5kg quizás? eso lo vemos cuando me midas y me veas en personas.
- ¿Qué factores te impiden conseguir dicho objetivo? (Ej.: Me salto la dieta continuamente, me lesiono con facilidad, no sé qué alimentos elegir...) Creo que como demasiado hidrato y algo menos de proteína de lo que debería. PD: los fines quizás me descontrolo un poco pero soy bastante consciente, aunque coma mal, sé el límite.

FOTO INICIAL Y REVISIONES (VALORAR PROGRESO)



ANTES



DESPUES

- 1) Haz las fotografías siempre en las mismas posiciones (de frente, perfil izquierdo y de espaldas) y a la misma distancia.
- 2) Hazlas siempre con la misma luz evitando las sombras. A ser posible en habitación con luz artificial.
- 3) No es necesario sacar el rostro en la fotografía. Hazlas de labios hasta pies.
- 4) Realizar sesión fotográfica cada 15 días.
- 5) Realizar la sesión fotográfica en bañador o bikini. Utilizar a ser posible siempre el mismo.