



**Nutrición
Científica
Barcelona**

Instrucciones de uso:

1. Descargue y guarde el pdf en su ordenador
2. Abra el pdf con **Adobe Acrobat Reader DC (gratuito)** o cualquier lector de pdf.
3. Rellene el formulario, guárdelo y pulse enviar

HISTORIA PERSONAL Y FAMILIAR

Nombre:

v m

Fecha Nacimiento:

1ª PARTE

¿Cuáles son sus principales quejas o dolencias?

Marque si:

- A menudo se pone a dieta.
- Está expuesto al estrés.
- Está expuesto al humo del tabaco.
- Está expuesto a productos químicos.
- Sala la comida sin antes probarla.
- Practica deporte menos de 3 veces por semana.

Marque a continuación qué medicamentos o terapias está tomando o siguiendo:

- Antiácidos (p.e. Zantac, Lozec)
- Relajantes/píldoras para dormir
- Laxantes
- Quimioterapia
- Antibióticos
- Corticoides
- Píldoras diuréticas
- Radioterapia
- Antidepresivos (p.e. Prozac)
- Medicamentos contra la tensión alta
- Medicam. para la tiroides
- Litio
- Antidiabéticos
- Medicamentos para el corazón
- Otros:

Marque lo que come, bebe o usa habitualmente:

- Alcohol
- Agua del grifo
- Productos cárnicos
- Vitaminas y minerales
- Tabaco
- Agua de manantial / agua mineral
- Margarina / baja en grasa
- Refrescos
- Comida preparada
- Té negro
- Alimentos fritos
- Edulcorantes
- Infusiones
- Harinas refinadas
- Azúcar, golosinas
- Café
- Pasta refinada
- Galletas, pasteles
- Productos lácteos

- Suplementos, en concreto:

HISTORIA PERSONAL Y FAMILIAR

2ª PARTE

Lea cada descripción con detenimiento y marque el número que mejor describe la frecuencia de sus síntomas durante el pasado año. Si no entiende un síntoma, ponga un signo de interrogación.

0 = Nunca **1 = Baja** (una vez al mes) **2 = Media** (más veces al mes) **3 = Alta** (constantemente o casi const.)

0 1 2 3

CAT1 - Sección A DIGESTION

1. Mal aliento, aliento fétido
2. Falta de apetito de alimentos ricos en proteínas (carne)
3. Acidez, mejora tras la comida
4. Formación de gases al poco de comer
5. Indigestión a la ½ o 1 hora después de comer.
6. Digestión lenta de fruta y verdura, restos sin digerir en las deposiciones.
7. Alimentos ácidos o con especias trastornan el estómago

CAT1 - Sección B INTESTINO E HÍGADO

8. Ventosidades y/o sentirse hinchado horas después de la comida
9. Quemazón en los pies
11. Piel seca, picazón o escamas en los pies
12. Manchas marrones en la piel
13. Sabor amargo a metal en la boca
14. Visión turbia
15. Dolor de cabeza por encima de los ojos
16. Náuseas, flojera de estómago, tendencia a vomitar
17. Deposiciones de color marrón claro o amarillento.
18. Pesadez tras comidas grasas
19. Dolor entre los homoplatos
20. Anillos oscuros bajo los ojos
21. Aliento ácido
22. Historial de ataques de bilis / de cálculo biliar
23. Disminución del apetito

0 1 2 3

CAT1 - Sección C INTESTINO

24. Lengua sucia o con sarro
25. Flatulencias, formación de gases fétidos
26. Irritación o inflamación del intestino con secreción
27. Deposiciones varían entre blandas o líquidas
28. Evacuación dificultosa o dolorosa
29. Ardor o picazón en el ano

CAT2 - ALERGIAS

30. Sensación de tener la cabeza repleta, senos frontales y laterales
31. Ataques de estornudos.
32. Sueños, sueños con pesadillas.
33. Molestias por productos lácteos de trigo.
34. Nariz y ojos acuosos.
35. Ojos hinchados y corto de respiración.
36. Pulso acelerado tras las comidas y/o fuertes palpitaciones en descanso.

CAT3 - Sección A REGULACIÓN DE LA GLUCOSA

37. Deseo de algo dulce o café.
38. Hambre entre comidas, apetito desmesurado.
39. Lo dulce trastorna el estómago.
40. Comer cuando se está nervioso.
41. Irritabilidad antes de las comidas.
42. Temblores o ligeros mareos si no se come a la hora.
43. Cansancio, mejora al comer algo.
44. Taquicardia si se salta una comida.
45. Despertar tras pocas horas de sueño, dificultad para volver a dormirse.

HISTORIA PERSONAL Y FAMILIAR

2ª PARTE

0 = Nunca 1 = Baja (una vez al mes) 2 = Media (más veces al mes) 3 = Alta (constantemente o casi const.)

0 1 2 3

CAT3 - Sección B
PULMONES

- 46. Dolor muscular tras ejercicio normal
- 47. Sensibilidad a la picadura de insectos
- 48. Disminución de la tensión muscular o pesadez en los brazos o piernas
- 49. insuficiencias cardíacas
- 50. Preocupación, inseguridad o pronta emotividad
- 51. Pulso lento (menos de 65 años o irregular

0 1 2 3

CAT4 - Sección C
TIROIDES

- 63. Dificultades para coger peso, incluso con mucho apetito
- 64. Palpitaciones cardíacas
- 65. Nerviosismo, emotividad, incapacidad para trabajar bajo presión
- 66. Insomnio
- 67. Nerviosismo interno
- 68. Transpiración nocturna
- 69. Pulso acelerado en descanso
- 70. Intolerancia a temperaturas altas
- 71. Sonrojarse rápidamente

3ª PARTE

CAT4 - Sección A
GLÁNDULAS SUPRARENALES

- 52. Aumento del apetito sexual
- 53. Dolor de cabeza punzante
- 54. Memoria tendente a fallar
- 55. Tolerancia disminuida al azúcar

CAT4 - Sección D
TIROIDES

- 72. Dificultad para perder peso
- 73. Menor iniciativa, lentitud mental
- 74. Rápidamente cansado, somnolencia diurna
- 75. Sensibilidad al frío, mala circulación, manos y pies fríos
- 76. Piel seca o con escamas
- 77. Zumbidos de los oídos, sonidos en la cabeza
- 78. Oír mal
- 79. Estreñimiento
- 80. Pérdida excesiva de cabello, pelo áspero y tosco
- 81. Dolor de cabeza al despertar, disminuye en el transcurso del día.

CAT4 - Sección B
SUPRARREN

- 56. Apetito sexual disminuido o inexistente
- 57. Sed inusual
- 58. Aumento de peso en caderas o cintura
- 59. Úlcera gástrica o duodenal
- 60. Soportar azúcar en cantidad sin efectos secundarios
- 61. Molestias menstruales (mujeres)
- 62. Ausencia de la menstruación (niñas)

CAT4 - Sección E
SUPRARREN

- 82. Tensión sanguínea elevada
- 83. Dolores de cabeza
- 84. Sofocos
- 85. Hirsutismo vello (en cara o cuerpo (mujeres)
- 86. Apariencia varonil

HISTORIA PERSONAL Y FAMILIAR

0 = **Nunca** 1 = **Baja** (una vez al mes) 2 = **Media** (más veces al mes) 3 = **Alta** (constantemente o casi const.)

0 1 2 3

CAT4 - Sección F MINERAL

- 87. Tensión sanguínea baja
- 88. Apetencia de alimentos salados
- 89. Cansancio crónico, somnolencia
- 90. Bostezos hacia el medio día
- 91. Debilidad, mareos
- 92. Debilidad tras resfriado, recuperación lenta
- 93. Mala circulación de la sangre
- 94. Músculos y nervios extenuados
- 95. Propensión a resfriado, asma, bronquitis (problemas de la vías respiratorias)
- 96. Alergias y / o urticaria
- 97. Dificultad movimientos precisos
- 98. Problemas de articulaciones inflamadas
- 99. Uñas débiles y estriadas
- 100. Transpirar (sudar) fácilmente
- 101. Dificultad para ponerse en movimiento por la mañana
- 102. Dolores de cabeza, sobre todo al mediodía

CAT6 - Sección PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

- 129. Ser consciente de una respiración pesada y/o irregular
- 130. Malestar en las alturas
- 131. Suspirar, bostezar a menudo
- 132. Tobillos hinchados, sobre todo por las Noches
- 133. Corto de aire al realizar esfuerzos
- 134. Dolor en el pecho y/o dolor irradiado hacia el brazo izquierdo, peor al realizar un esfuerzo

0 1 2 3

CAT5 - Sección DEFICIENCIA DE VITAMINA A

- 103. Frecuentes eczemas o urticaria
- 104. Calambres en músculo/ piernas / dedos del pié durante el descanso / sueño
- 105. Tener fiebre con facilidad o frecuencia
- 106. Apetencia de chocolate
- 107. Pies malolientes
- 108. Afonía frecuente
- 109. Problemas al tragar
- 110. Músculos entumecidos al levantarse por la mañana
- 111. Vomitar con frecuencia
- 112. Problemas de anemia
- 113. Azul en el blanco del ojo
- 114. Nudo en la garganta
- 115. Sequedad en boca/ojos/nariz
- 116. Manchas blancas en las uñas
- 117. Lenta curación de las heridas o Fácil formación de cicatrices
- 118. Disminución del gusto y/o del olfato
- 119. Propensión a resfriado/fiebre/infecciones
- 120. Falta de visión en la oscuridad
- 121. Zumbidos en oídos / sonidos en cabeza
- 122. Sensación de ardor en la boca
- 123. Falta de sensibilidad
- 125. No poder recordar los sueños
- 126. Sangrar a menudo por la nariz
- 127. formación rápida de moretones
- 128. Calambres musculares (empeora en el deporte)

HISTORIA PERSONAL Y FAMILIAR

0 = **Nunca** 1 = **Baja** (una vez al mes) 2 = **Media** (más veces al mes) 3 = **Alta** (constantemente o casi const.)

0 1 2 3

CAT7 - Sólo para mujeres
EQUILIBRIO HORMONAL

- 135. Tensiones premenstruales.
- 136. Menstruación dolorosa, calambres.
- 137. Hemorragias menstruales intensas y prolongadas.
- 138. Senos dolorosos y sensibles.
- 139. Menstruación demasiado frecuente.
- 140. Acné, empeora durante la menstruación.
- 141. Sentimientos depresivos antes de la menstruación.
- 142. Secreción vaginal.
- 143. Menstruación leve, se salta fácilmente.
- 145. Sofocos durante la menopausia.
- 146. Depresión.

0 1 2 3

CAT9
CANCER

- 157. Caída del pelo.
- 158. Callosidades no funcionales con surcos.
- 159. Encías sangrantes durante limpieza dental.
- 160. Cansancio recurrente.
- 161. Lenta cura de las heridas.
- 162. Problemas en las uñas.
- 163. Craving (la necesidad imperiosa p.e. de un estimulante o alimento).
- 164. Trastornos del apetito.
- 165. Pequeñas inflamaciones recurrentes (no acompañadas por fiebre).
- 166. Alergias, intolerancias, pseudo-alergias.

CAT8 - Sólo para hombres
EQUILIBRIO HORMONAL

- 147. Problemas de próstata.
- 148. Orinar dificultoso o discontinuo.
- 149. Orinar a menudo por la noche.
- 150. Dolor en parte interna de piernas / talones.
- 151. Sensación de vaciado incompleto del intestino.
- 152. Piernas intranquilas por la noche.
- 153. Rápidamente cansado o evitando actividad.
- 154. Apetito sexual disminuido.
- 155. Depresión.
- 156. Dolores que se trasladan de ubicación.

He leído y acepto el [Aviso Legal](#) y la [Política de Privacidad](#).

Acepto recibir comunicaciones por correo electrónico de carácter informativo o promocional de NCB. Entiendo que puedo optar por darme de baja en las suscripciones de NCB en cualquier momento.