

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Nombre del médico:		
Fecha del informe:		
Nutriente testado	Valor de laboratorio	Mi resultado
Calcio		
Fósforo		
Magnesio		
Vitamina D <sub>3</sub>		
Vitamina C		
Vitamina A		
Vitamina B <sub>1</sub>		
Vitamina B <sub>2</sub>		
Vitamina B <sub>3</sub>		
Vitamina B <sub>6</sub>		
Vitamina B <sub>12</sub>		
Vitamina K*		
Proteína		
Cinc		
Manganeso		
Cobre		
Boro		
Estroncio		
Silicio		
<p>Nota: no existe un protocolo de pruebas independiente para la flora intestinal. Las pruebas para los probióticos no forman parte de una evaluación nutricional estándar. Del mismo modo, actualmente no existe una prueba estándar para niveles de fitoestrógenos.</p> <p>* En el momento de escribir estas líneas, no existe una prueba de laboratorio para la vitamina K<sub>2</sub>. Las pruebas actuales miden el estado general de la vitamina K.</p>		

Notas:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



LO QUE HE COMIDO ESTA SEMANA

Resalta los elementos que coincidan

Lunes	Martes	Miércoles
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Tentempiés		







# HUESOS SANOS

## CÁLCULO DE LA CDR PARA UNA SEMANA

Inicio de la semana: \_\_\_\_\_

Añadir en las zonas sombreadas las CDR que proceden de suplementos

	L	M	Mi	J	V	S	D	Total
Vitamina D								
Calcio								
Fósforo								
Vitamina A								
Magnesio								
Vitamina K <sub>2</sub>								
Vitamina C								
Proteínas								
Minerales								
Probióticos								
Fitoestrógenos								

Número de días que he tomado un suplemento de colágeno en polvo: \_\_\_\_\_

Alimentos de origen vegetal que he preparado correctamente para debilitar los antinutrientes:

---



---



---

**CÁLCULO DE LA CDR PARA CUATRO SEMANAS**

Añadir en las zonas sombreadas las CDR que proceden de suplementos

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Total
Vitamina D					
Calcio					
Fósforo					
Vitamina A					
Magnesio					
Vitamina K <sub>2</sub>					
Vitamina C					
Proteínas					
Minerales					
Probióticos					
Fitoestrógenos					

Número de días que he tomado un suplemento de colágeno en polvo: \_\_\_\_\_

Alimentos de origen vegetal que he preparado correctamente para debilitar los antinutrientes:

---



---



---

ANÁLISIS DE DEFICIENCIAS NUTRICIONALES

La información sobre lo que comes y el aporte de nutrientes de tu dieta revelarán si existe alguna deficiencia nutricional que podría afectar a la salud de tus huesos. Aunque las deficiencias que indiques en la siguiente lista no sean muy precisas, de cualquier manera permitirán identificar los nutrientes que ingieres en una cantidad menor a la que necesitas y, lo que es más importante, las carencias nutricionales graves. Para rellenar el siguiente cuadro debes volver a la información que has incluido en el cálculo de la CDR para una semana y en el cálculo de la CDR para cuatro semanas. Los niveles indicados han de expresarse en una línea continua desde una deficiencia mínima hasta una carencia significativa. Todas las deficiencias se evalúan en el contexto de tu propia salud, de la salud de tus huesos y de la dieta general. Conversa con tu médico de familia sobre tus deficiencias nutricionales antes de preparar un plan de acción.

CDR para la salud ósea	Cantidad que aporta mi dieta
Vitamina D <sub>3</sub> : 5.000 IU	
Calcio: 800-1.000 mg	
Fósforo: 700-1.000 mg	
Vitamina A (retinol): 10.000-15.000 IU o 700 mcg	
Magnesio: 600-1.000 mg	
Vitamina K <sub>2</sub> : 80-300 mcg	
Vitamina C: 400-600 mg	
Proteínas: 50-150 g	
Minerales (Zn, Ca, Mn, B, Sr, Si)	
Probióticos	
Fitoestrógenos: ≥50 mg	

En caso de haber deficiencias nutricionales, ¿cuál es mi plan de acción para solucionarlas? ¿Debo comunicárselas a mi médico de familia?

\_\_\_\_\_

¿Qué ingredientes, combinaciones y recetas debo añadir a mi dieta para resolver dichas deficiencias?

\_\_\_\_\_

Nombre del nutriente que debo ingerir en cantidades mayores: \_\_\_\_\_

Plan de acción para solucionar mis deficiencias nutricionales:

Ingredientes: \_\_\_\_\_

Combinaciones: \_\_\_\_\_

Recetas: \_\_\_\_\_

PLAN NUTRICIONAL PERSONAL

Descripción de mi plan nutricional personal:

---

---

---

---

---

Ideas para mantener mis huesos sanos:

---

---

---

¿Qué voy a cocinar ahora?

---

---

---

¿Cómo mediré mi progreso?

---

---

---

Recetas beneficiosas para la salud ósea que he preparado, modificado y disfrutado:

---

---

---

Tareas para hacer/temas para conversar con mi médico de familia, recordatorios, notas sobre mi progreso y ajustes para mi plan personal:

---

---

---

---

---

---

OBJETIVOS Y PLANES DE ACCIÓN PARA MEJORAR LA SALUD ÓSEA

Objetivo

---

---

---

Plan de acción: \_\_\_\_\_

---

¿Cómo me enteraré de que he alcanzado este objetivo?

---

---

Objetivo

---

---

---

Plan de acción: \_\_\_\_\_

---

¿Cómo me enteraré de que he alcanzado este objetivo? \_\_\_\_\_

---

Objetivo

---

---

---

Plan de acción: \_\_\_\_\_

---

¿Cómo me enteraré de que he alcanzado este objetivo? \_\_\_\_\_

---

## LISTA DE REFERENCIA PARA TU PROGRESO DURANTE EL PLAN NUTRICIONAL PARA LA SALUD ÓSEA

Utiliza esta hoja de trabajo como un registro de tus logros a medida que avanzas en este plan nutricional personal de dos años de duración. Puedes hacer un seguimiento de tu progreso marcando simplemente las casillas de verificación correspondientes en el momento en que superas cada paso.

Esta  es una casilla de progreso

Tilda la casilla cuando hayas superado ese paso

Marca con una X si decides omitir ese paso y añade una nota de las razones en las que se basa esa decisión. Acaso te interese volver a revisar ocasionalmente tus decisiones con tu médico de familia.

- Me han dado los resultados de mi primera evaluación nutricional y los he comentado con mi médico de familia
- He copiado los resultados en la sección «Resultados de la evaluación nutricional» de la hoja de trabajo
- He comenzado a escribir un diario sobre mi alimentación
- Creo que ya sé leer la hoja de trabajo del cálculo de la CDR para un día
- He comenzado a rellenar mi propia hoja de trabajo del cálculo de la CDR para un día
- He controlado mis CDR cuatro semanas consecutivas
- He empezado a tomar los suplementos que aparentemente necesito
- He comenzado a cocinar pensando en la salud de mis huesos
- Estoy prestando atención a cuáles son los alimentos beneficiosos para la salud ósea que consumo
- Estoy llevando la cuenta de las recetas que he utilizado, modificado o creado
- He compartido recetas en la página web [www.medicinethroughfood.com](http://www.medicinethroughfood.com)
- He preparado cuatro comidas beneficiosas para la salud de mis huesos en una semana
- Después de haber hablado con mi médico de familia, hago ejercicio cada día que consumo alimentos beneficiosos para mis huesos

- Por fin he comenzado a preparar vinagre específico para los huesos
- Bebo diariamente el vinagre específico para los huesos
- Me han hecho una segunda evaluación nutricional
- He eliminado los alimentos procesados de mi dieta

**Para las personas que sufren osteoporosis u osteopenia:**

- Ya preparo mi propio vinagre específico para los huesos y lo consumo a diario
- Tomo diariamente un suplemento de vitamina K<sub>2</sub>
- Tomo diariamente colágeno en polvo
- Tomo diariamente un suplemento de vitamina D
- Hago ejercicio cada día
- Tomo diariamente aceite de hígado de bacalao
- Evito todos los alimentos procesados
- Germino mis propios granos, semillas, frutos secos y legumbres
- He preparado fermento de masa madre y horneo mi propio pan
- Consumo principalmente pan de masa madre, pan Ezequiel o pan de centeno
- He localizado un sitio donde puedo comprar queso gouda elaborado con leche natural y puedo saborearlo varias veces a la semana
- He comenzado a cultivar algunas hortalizas y hierbas.

Notas: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_