

Nutrición Médico-Clinica - Kuzmar Clinic

NOMBRE: _____

Instrucciones: Seleccione las familias e ingredientes que no desea que aparezcan en su dieta. Marque también las tipologías que no sean de su agrado. Tenga en cuenta que una mayor diversidad de ingredientes ofrecerá dietas más variadas. Grabar y enviar este formulario a isaac.kuzmar@kuzmarclinic.com o imprima y entregue en consulta.

Tipologías

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ Asado | ☐ Atún en aceite |
| ☐ Brasa | ☐ Atún fresco |
| ☐ Cereales | ☐ Avellanas |
| ☐ Curry | ☐ Azúcar |
| ☐ Disociada | ☐ Azúcar en polvo |
| ☐ Féculas | ☐ Bacalao fresco |
| ☐ Fritos | ☐ Bacalao seco |
| ☐ Gratinado | ☐ Bacón |
| ☐ Guarnición | ☐ Bebida de almendras |
| ☐ Guisado | ☐ Bebida de Arroz |
| ☐ Hervidos | ☐ Bebida de Avena |
| ☐ Horno | ☐ Bebida de avena y calcio |
| ☐ Japoneses | ☐ Bebida de coco |
| ☐ Láctico | ☐ Bebida de Soja |
| ☐ No niños | ☐ Bebida de soja al chocolate |
| ☐ Parrilla | ☐ Bebida de soja con azúcar |
| ☐ Plancha | ☐ Bechamel |
| ☐ Rebozado | ☐ Bechamel al tofu |
| ☐ Vapor | ☐ Berberechos al natural |
| ☐ Vegetariano | ☐ Berenjenas |

Ingredientes

- | | | | |
|---|---|--|---|
| ☐ Aceite de girasol | ☐ Biocao Instant | ☐ Cereales con chocolate | ☐ Espinacas |
| ☐ Aceite de maíz | ☐ Biscotes | ☐ Cereales con miel | ☐ Fideos |
| ☐ Aceite de oliva | ☐ Bizcocho | ☐ Cereales Copos de Avena | ☐ Flan de Huevo |
| ☐ Aceite de soja | ☐ Bonito fresco | ☐ Cereales Corn flakes | ☐ Flan de Vainilla |
| ☐ Aceitunas negras | ☐ Boquerones frescos | ☐ Cereales Rice Krispies | ☐ Frambuesa |
| ☐ Aceitunas verdes | ☐ Brécol | ☐ Cereales special K | ☐ Fresa |
| ☐ Acelgas | ☐ Brevia | ☐ Cerezas | ☐ Galletas de chocolate |
| ☐ Achicoria | ☐ Briox | ☐ Cerveza clara | ☐ Galletas de maíz sin gluten |
| ☐ Aguacate | ☐ Buey - Semi graso | ☐ Champiñones | ☐ Galletas sin gluten |
| ☐ Ajo | ☐ Buey - solomillo | ☐ Chirimoya | ☐ Galletas tipo "María" |
| ☐ Albahaca | ☐ Cabrito | ☐ Chocolate con leche | ☐ Gambas |
| ☐ Albaricoques | ☐ Cacahuets tostados | ☐ Chorizo | ☐ Garbanzos |
| ☐ Alcachofas frescas | ☐ Cacao soluble | ☐ Chucroute | ☐ Granada |
| ☐ Alcaparras | ☐ Café descafeinado | ☐ Cigalas | ☐ Grellos |
| ☐ Alga Nori hojas | ☐ Café Natural | ☐ Ciruelas | ☐ Grisines |
| ☐ Almejas Frescas | ☐ Calabacín | ☐ Ciruelas secas | ☐ Guayaba |
| ☐ Almendras | ☐ Calabaza | ☐ Clementina | ☐ Guisantes frescos o congelados |
| ☐ Alubias Secas | ☐ Calamares | ☐ CocaCola y similares | ☐ Habas frescas |
| ☐ Anacardos | ☐ Caldo de carne | ☐ Cogollos | ☐ Hamburguesa |
| ☐ Anchoa Frescas | ☐ Caldo vegetal | ☐ Col verde | ☐ Harina de avena |
| ☐ Anchoas en aceite | ☐ Canelones congelados | ☐ Coles de Bruselas | ☐ Harina de trigo |
| ☐ Apio | ☐ Caqui | ☐ Coliflor | ☐ Harina de trigo integral |
| ☐ Arándanos negros | ☐ Cardos | ☐ Comino | ☐ Harina sin gluten |
| ☐ Arándanos rojos | ☐ Carne de soja | ☐ Conejo | ☐ Helado |
| ☐ Arenque | ☐ Cebollas | ☐ Cordero - chuletas | ☐ Hígado de Cerdo |
| ☐ Arroz | ☐ Cerdo - Lomo | ☐ Cordero - Paletilla | ☐ Higos frescos |
| ☐ Arroz con Leche | ☐ Cerdo - magro | ☐ Cordero - Pierna | ☐ Higos secos |
| ☐ Arroz integral | ☐ Cerdo - Paletilla | ☐ Crackers | ☐ Hinojos |
| | ☐ Cerdo Chuleta | ☐ Crackers de queso | ☐ Huevo |
| | | ☐ Crema de tofu | ☐ Huevo - clara |
| | | ☐ Croissant | ☐ Huevo - yema |
| | | ☐ Croquetas de bacalao | ☐ Huevo duro |
| | | ☐ Croquetas de pollo | ☐ Humus |
| | | ☐ Cuajada | ☐ Jamón de York (cocido) |
| | | ☐ Curry | ☐ Jamón serrano |
| | | ☐ Cuscús | ☐ Jengibre |
| | | ☐ Dátil (Medjool) | ☐ Judías secas |
| | | ☐ Donut | ☐ Judías verdes |
| | | ☐ Dorada | ☐ Jurel ó Chicharro |
| | | ☐ EKO Natural | ☐ Kiwi |
| | | ☐ Empanadillas de bonito | ☐ Langosta |
| | | ☐ Endivias | ☐ Langostino |
| | | ☐ Ensaimada | ☐ Leche descremada |
| | | ☐ Ensaladilla rusa | ☐ Leche entera |
| | | ☐ Escarola | ☐ Lechuga |
| | | ☐ Espagueti | ☐ Lenguado |
| | | ☐ Espagueti de espelta | ☐ Lentejas |
| | | ☐ Espárragos | ☐ Lichi |
| | | ☐ Espárragos verdes | ☐ Limón |

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☐ Limonada | ☐ Pepinos a la vinagreta | ☐ Salchichón | ☐ Vinagre de manzana |
| ☐ Lonchas pechuga pavo | ☐ Peras | ☐ Salmón | ☐ Vinagre de vino |
| ☐ Lubina | ☐ Perejil | ☐ Salmón ahumado | ☐ Vino blanco |
| ☐ Macarrones | ☐ Pescadilla | ☐ Salmonete | ☐ Vino rosado |
| ☐ Macarrones sin gluten | ☐ Petit Suisse al Chocolate | ☐ Sandía | ☐ Yogur Bio con Frutas |
| ☐ Magdalenas | ☐ Petit Suisse Sabores | ☐ Sardinas | ☐ Yogur Bio Natural |
| ☐ Mahonesa | ☐ Pez Espada (Emperador) | ☐ Sardinas en aceite | ☐ Yogur con Frutas |
| ☐ Maíz cocido | ☐ Pimienta negra | ☐ Seitán en escalopas | ☐ Yogur de Chocolate |
| ☐ Mandarinas | ☐ Pimiento | ☐ Sepia | ☐ Yogur Natural de Avena (ALPRO) |
| ☐ Mango | ☐ Pimiento rojo | ☐ Sésamo tostado | ☐ Yogur Natural de Coco (ALPRO) |
| ☐ Mantequilla | ☐ Pimiento verde | ☐ Setas | ☐ Yogur Natural desnatado |
| ☐ Manzanas | ☐ Piña en almíbar | ☐ Sobrasada | ☐ Yogur Natural entero |
| ☐ Margarina | ☐ Piña natural | ☐ Soja | ☐ Yogur para beber con Frutas |
| ☐ Masa de hojaldre | ☐ Piñones | ☐ Soja germinada (Brotes) | ☐ Yogur para beber Natural Azucarado |
| ☐ Mejillones | ☐ Pistachos | ☐ Soja granulada | ☐ Yogur semidesnatado |
| ☐ Melocotón | ☐ Pizza con tomate | ☐ Tamarí | ☐ Zanahorias |
| ☐ Melocotón en almíbar | ☐ Pizza con tomate y mozzarella | ☐ Tarritos carnes desde 12 meses | ☐ Zumo de albaricoque y pera |
| ☐ Melón | ☐ Placas precocinadas de canelones | ☐ Tarritos carnes desde 18 meses | ☐ Zumo de limón |
| ☐ Merluza | ☐ Plátano | ☐ Tarritos carnes desde 6 meses | ☐ Zumo de naranja |
| ☐ Mermelada | ☐ Pollo - muslo | ☐ Tarritos frutas desde 4 meses | ☐ Zumo de pomelo |
| ☐ Mero | ☐ Pollo - pechuga | ☐ Tarritos frutas desde 6 meses | ☐ Zumo de tomate |
| ☐ Miel | ☐ Pollo sin deshuesar | ☐ Tarritos pescados desde 12 meses | ☐ Zumos infantiles de frutas |
| ☐ Mijo | ☐ Pomelos | ☐ Tarritos pescados desde 6 meses | ☐ Zumos infantiles de zanahorias |
| ☐ Mora | ☐ Puerros | ☐ Tarritos verduras desde 6 meses | |
| ☐ Mortadela | ☐ Pulpo | ☐ Té | |
| ☐ Mostaza | ☐ Puré de patatas | ☐ Ternera - callos | |
| ☐ Nabos | ☐ Quesito descremado | ☐ Ternera - hígado | |
| ☐ Naranjada | ☐ Queso Camembert | ☐ Ternera - lomo | |
| ☐ Naranjas | ☐ Queso Cheddar | ☐ Ternera - magra | |
| ☐ Nata | ☐ Queso de Burgos | ☐ Ternera - solomillo | |
| ☐ Natillas | ☐ Queso de cabra semicurado | ☐ Tisana de espinillo blanco | |
| ☐ Nectarina | ☐ Queso de cabra tierno | ☐ Tisana de malva | |
| ☐ Níspero | ☐ Queso emmental | ☐ Tisana de manzanilla | |
| ☐ Nueces sin cáscara | ☐ Queso en porciones | ☐ Tisana de menta | |
| ☐ Nuez moscada | ☐ Queso Idiazabal | ☐ Tisana de semillas de hinojo | |
| ☐ Ostra | ☐ Queso manchego curado | ☐ Tisana de taraxaco | |
| ☐ Palometa | ☐ Queso manchego semicurado | ☐ Tisana de tomillo | |
| ☐ Pan | ☐ Queso Mozzarella | ☐ Tocino | |
| ☐ Pan Baguette | ☐ Queso Mozzarella de Bufala | ☐ Tofu | |
| ☐ Pan de molde | ☐ Queso para fundir en lonchas | ☐ Tomate | |
| ☐ Pan de soja | ☐ Queso Parmesano | ☐ Tomillo | |
| ☐ Pan Integral | ☐ Queso rallado | ☐ Tortellinis secos | |
| ☐ Pan integral baguette | ☐ Queso Requesón | ☐ Tortilla de patatas | |
| ☐ Pan rallado | ☐ Queso Roquefort | ☐ Tostadas integrales | |
| ☐ Pan sin gluten | ☐ Rábanos | ☐ Tostadas sin gluten | |
| ☐ Pan sin sal | ☐ Ragú de soja | ☐ Trigo entero | |
| ☐ Papaya | ☐ Rape | ☐ Trigo sarraceno | |
| ☐ Papillas 5 cereales | ☐ Remolacha | ☐ Trucha | |
| ☐ Papillas de Cereales sin gluten | ☐ Rodaballo | ☐ Uvas | |
| ☐ Papillas multifrutas | ☐ Rúcula | ☐ Uvas pasas | |
| ☐ Pasta de Sémola de trigo | ☐ Sacarina | ☐ Vinagre Balsámico | |
| ☐ Patata asada | ☐ Salchicha de soja | ☐ Vinagre de arroz | |
| ☐ Patata hervida | ☐ Salchicha Fresca | | |
| ☐ Patatas | ☐ Salchicha vienesa -frankfurt- | | |
| ☐ Patatas fritas (chips) | | | |
| ☐ Pavo, muslo | | | |
| ☐ Pavo, pechuga | | | |
| ☐ Pepinos | | | |