



Weight Loss Questionnaire

(TODA LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE CUESTIONARIO ES EstrictAMENTE CONFIDENCIAL, ESTARÁ PROTEGIDA SEGÚN LOS ESTÁNDARES HIPAA MÁS ALTOS Y SERÁ PARTE DE SU EXPEDIENTE MÉDICO).

Nombre (Primero, M.I., Apellido) _____

E-mail _____

Dirreccion _____

(Cuidad) _____ (Estado) _____ (Codigo Postal) _____

Telefono (cell) _____ Ocupacion _____

Fecha De Nacimiento _____ Genero: ☐ Masculino ☐ Femenino

ESTILO DE VIDA

SI

NO

Usted fuma? ☐ ☐ En caso afirmativo, ¿cuánto por día _____

Usted toma alcohol? ☐ ☐ En caso afirmativo, ¿cuánto por día? _____

Hace ejercicio? ☐ ☐ En caso afirmativo, describa _____

HISTORIAL FAMILIAR (edad, problemas medicos)

Padre _____

Madre _____

Hermano/a _____

HISTORIAL MEDICO PERSONAL

CUESTIONES MEDICAS ACTUALES

Cirugias previas: _____

Medicinas recientes (Nombre y dosis) _____

Allergias a medicinas _____

Actual vitaminas/suplementos _____

Farmacia Local _____ Numero Tel: _____

Dirreccion: _____

Semaglutide/Tirzepatide es un agonista del receptor del péptido 1 similar al glucagón (GLP-1). Este péptido es un análogo de una proteína que nuestro cuerpo produce naturalmente para ayudar a prevenir los picos de azúcar después de las comidas al mejorar la producción de insulina.

Semaglutide/Tirzepatide se usa para tratar la diabetes tipo 2, pero recientemente ha sido aprobada por la FDA para ayudar a controlar el peso (junto con dieta y ejercicio) en adultos con sobrepeso y otros factores de riesgo como presión arterial alta, colesterol alto, apnea del sueño, etc.

Semaglutide/Tirzepatide no debe usarse en pacientes con antecedentes personales o familiares de cáncer medular de tiroides (MTC) o en pacientes con síndrome de neoplasia endocrina múltiple tipo 2 (EM

Retatrutide es un agonista triple G. El (GLP-1) un péptido similar al glucagón reduce el apetito y promueve la sensación de saciedad. El (GIP) es una hormona que estimula la producción de insulina después de comer para mejorar el control de azúcar. Ayuda al metabolismo de las grasas. El (glucagón) ayuda a mejorar el metabolismo y a quemar calorías incluso en reposo. Descompone la grasa almacenada en el hígado y el tejido adiposo.

Evaluacion Nutricional:

Peso actual: _____ Altura: _____ Peso Deseado: _____

Peso a edad de 20: _____ Peso hace un ano: _____

Dietas, suplementos, programas previos:

Metodo _____ Ano _____ Perdida de peso _____

Metodo _____ Ano _____ Perdida de peso _____

¿Tiene ciertos antojos de comida? _____

¿Le han desafiado o le han diagnosticado un trastorno alimentario en el pasado? _____

¿Tienes atracones de comida? ¿Comes en mitad de la noche? _____

¿Cuánta agua bebes diariamente? refrescos dietéticos? _____

¿Refrescos regulares? _____ ¿te helado? _____ ¿alcohol? _____

¿Tiene problemas gastrointestinales: ☐ reflujo ☐ gases ☐ hinchazón ☐ estreñimiento o diarrea

Tiene problemas para dormir: ☐ insomnio ☐ apnea del sueño ☐ CPAP ☐ despertar temprano

¿Cuál es su razón más importante para perder peso? _____

ACUERDO DEL PACIENTE PARA EL TRATAMIENTO

Simply Direct Medicine es una entidad libre de seguros.

AUTORIZACIÓN: Certifico que este es mi historial médico verdadero y preciso. He informado a los médicos y al personal de **Simply Direct Medicine** sobre mi condición física y mental completa, así como sobre todos los medicamentos y suplementos. Reconozco y asumo toda la responsabilidad por cualquier condición que no haya revelado. _____

MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA: El Paciente declara que está bajo el cuidado de un Médico de atención primaria y que no confiará ni sustituirá el consejo de los Médicos de **Simply Direct Medicine** en caso de que entre en conflicto con el consejo del PCP del Paciente. ____

TARIFAS DE LABORATORIO: **Simply Direct Medicine** obtiene pruebas de laboratorio de laboratorios certificados y registrados en Texas, incluidos LabCorp y QuestLab. El paciente comprende y acepta que la cobertura de seguro del paciente puede implicar copagos y/o deducibles, lo que puede requerir que el paciente sea financieramente responsable de los honorarios inesperados del laboratorio. _____

GARANTÍA: El paciente comprende y acepta que los métodos de tratamiento médico ofrecidos por **Simply Direct Medicine** y los médicos no van acompañados de ningún reclamo, garantía o garantía. _____

COMUNICACIÓN POR CORREO ELECTRÓNICO: El paciente comprende y acepta que **Simply Direct Medicine** ofrece comunicación por correo electrónico para asuntos como resultados de laboratorio, recordatorios de citas, etc. Aunque **Simply Direct Medicine** ha implementado salvaguardas técnicas razonables, **Simply Direct Medicine** no puede garantizar la privacidad, seguridad o confidencialidad de los correos electrónicos. enviado o recibido. **Simply Direct Medicine** no es responsable de los correos electrónicos que se pierdan debido a fallas técnicas durante la composición, transmisión o almacenamiento. **Simply Direct Medicine** no reenviará correos electrónicos a terceros sin el consentimiento previo por escrito del paciente, excepto según lo autorice o exija la ley. **Simply Direct Medicine** RESPETA Y PROTEGE LA PRIVACIDAD DE NUESTROS PACIENTES. Simply Direct Medicine NUNCA VENDERÁ NI ALQUILARÁ SU DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO A TERCEROS. El paciente puede optar por dejar de recibir correos electrónicos como medio de comunicación enviando un correo electrónico o una llamada telefónica a **Simply Direct Medicine**. _____

Nombre del Paciente

Firma del Paciente

Fecha

Contenido de proteínas de los alimentos

Para aumentar la quema de datos, los nutricionistas deportivos recomiendan comer alrededor de 2/3 gramos de proteína por libra al día (por lo tanto, un paciente de 200 libras debe esforzarse por consumir aproximadamente 125 gramos de proteína por día). También es importante establecer un tiempo libre para la media mañana. ¡Y snacks proteicos a media tarde para conseguir tus objetivos de pérdida de peso!

Pechuga de pollo 6oz 56gm	Bistec 6oz 52gm	Pavo 6oz 50gm	Cerdo 6oz 44gm
Ham 6oz 28gm	Cordero 6oz 46gm	Huevo 1 6gm	Vieiras 6oz 28gm
Salmon 6oz 44gm	Atun 6oz 44gm	Camaron 6oz 40gm	Tilapia 6oz 44 gm
Carne seca 2oz 20gm	Hummus ½ cup 9gm	Chili ½ cup 10gm	Tofu 2oz 6gm
Frijoles pintos ½ cup 11gm	Lentejas ½ cup 9gm	Edamame ½ cup 9gm	Quinoa ½ cup 4gm
Green peas ½ cup 4gm	Espinacas ½ cup 3gm	Broccoli 1 cup 3gm	Corn ½ cup 8gm
Wild Rice 1 cup 7gm	Espárragos 1 cup 4gm	Peanuts 2oz 8gm	Cashews 2oz 8gm
Peanut Butter 2oz 14gm	Almendras 2oz 12gm	Walnuts 2oz 8gm	Chickpeas ½ cup 7gm
Cottage cheese ½ cup 14gm	Leche de soya 1 cup 8gm	Skim Milk 1 cup 8gm	Ricotta ½ cup 4gm
Mozzarella 2 oz 14gm	Queso de hebra 1oz 6gm	Am. Cheese 1sl. 5mg	SF pudding ½ cup 4gm
Pan integral 1 sl 3gm	Cereal ½ cup 3gm	Pasta 1/3 cup 3gm	Arroz ½ cup 4gm
batidos de proteínas 30gm		Quest Bars 20-24gm	

Alimentos con bajo índice glucémico (IG):

Los alimentos con bajo IG ayudan a facilitar la pérdida de peso y promueven la saciedad. Las personas que tienen o están en riesgo de padecer diabetes tipo 2 deben considerar comer alimentos con IG bajo. Los alimentos de bajo índice glucémico se metabolizan gradualmente en azúcar y pueden ayudar a prevenir picos elevados de azúcar después de las comidas. Al azúcar se le asigna un IG de 100. Por lo tanto, si un alimento tiene un IG de 30, significa que aumentará el azúcar en sangre sólo en un 30%.

Granos/Almidones	Vegetales	Frutas	Lacteos	Proteinas
Salvado de arroz 27	Espárragos 15	Toronja 25	Yogurt bajo en grasa 14	Peanuts 21
Cereal de salvado 42	Broccoli 15	Manzana 38	Yogurt Natural 14	Frijoles 40
Spaghetti 42	Apio 15	Durazno 42	Leche entera 27	Lentejas 41
Elote 54	Pepino 15	Naranja 44	Leche Soy 30	Kidney beans 41
Arroz 64	Lechuga 15	Uvas 46	Leche sin grasa 32	Split peas 45
CousCous 65	Pimientos 15	Plátano 54	Skim Milk 32	Lima Beans 46
Pan Integral 71	Espinaca 15	Mango 56	Leche de chocolate 35	Chickpeas 47
Muesli 80	Tomate 15	Pina 66	Yogurt de fruta 36	Frijoles pintos 55
Papa Horneada 85	Garbanzos 33	Sandia 72	Nieve 61	Black-Eyes Beans 59
Avena 87	Zanahorias cocinadas 39			
Taco Shells 97				
Pan Blanco 100				
Panecillo blanco 103				