

Cuestionario de orientación en el diagnóstico de las intolerancias alimentarias

Este cuestionario (que consta de 20 preguntas relacionadas con los síntomas más comunes) no reemplaza a ningún tipo de prueba para la confirmación de intolerancias alimentarias, pero si ofrece una orientación para saber si tenemos o no posibles intolerancias alimentarias. En cualquier caso siempre es recomendable acudir a la consulta de un nutricionista ortomolecular cualificado y realizar una consulta completa con otras pruebas para confirmarlo.

Responde a cada pregunta según estos parámetros:

A- Nunca

B- De vez en cuando

C- A menudo

D- Siempre

Al finalizar el cuestionario, suma cuantas letras has obtenido de cada una y lee el resultado. Los puedes ver al final de la tabla. Por ej. A (3), B (5), C (6), D (7)

Cuestionario	Puntuación
1- ¿Tienes generalmente digestiones pesadas y/o lentas?	
2- ¿Te cuesta perder peso al iniciar una dieta y apenas logras perder unos pocos kilos? (que luego recuperas rápidamente)	
3- ¿Sueles tener el abdomen hinchado, inflado “como un globo” durante días o a diario?	
4- ¿Tienes normalmente flatulencias/gases?	
5- ¿Sientes que te repiten constantemente algunos alimentos tras su ingesta?	
6- ¿Padeces acidez estomacal o gastritis?	
7- ¿Te sientes a diario agotada/o, muy cansada o con fatiga que no remite?	
8- ¿Tienes migrañas, sobre todo tras haber ingerido ciertos alimentos?	
9- ¿Padeces de problemas intestinales: diarreas alternadas con estreñimiento?	
10- ¿Tienes ansiedad, nerviosismo, estados depresivos, desánimo?	
11- ¿Tienes dolores en articulaciones, musculares, artritis?	
12- ¿Padeces de asma, alergias respiratorias, rinitis?	
13- ¿Tienes retención de líquidos y/o celulitis?	
14- ¿Notas la piel seca, escamosa o irritada?	
15- ¿Tienes dermatitis, eccema o sarpullidos?	
16- ¿Sientes rechazo por algunos alimentos concretos?	
17- ¿Notas especial cansancio o pesadez tras haber ingerido ciertos alimentos concretos? Por ej. leche, quesos, pescados, pastas, etc.	
18- ¿Tienes normalmente dolores abdominales, estomacales, retorcijones?	
19- ¿Has tenido náuseas o vómitos tras haber ingerido ciertos alimentos?	
20- ¿Te cuesta conciliar el sueño y tener un sueño reparador?	

Total	
--------------	--

Resultados del cuestionario:

Mayor cantidad de A y B: no existe posibilidad de que presente intolerancias alimentarias

Mayor cantidad de C y D: alta probabilidad de haber desarrollado intolerancias alimentarias

Gracias por utilizar este cuestionario: desarrollado por Paula Pencef, nutricionista ortomolecular

Puedes solicitar tu consulta en:

Teléfono: 692 422 983

Email: consultabionutricion@gmail.com

O realizar tu pregunta en el **blog:** bionutricionortomolecular.wordpress.com