

Texercise
Registro diario de alimentación

Instrucciones: Use la tabla a continuación para controlar su consumo de alimentos y calorías y llevar un registro diario de la alimentación. Escriba la hora cuando comió para tener una referencia temporal al buscar tendencias en sus hábitos alimentarios. Luego, escriba los alimentos principales que comió y cuánto consumió en una comida. Use tazas y cucharas de medir para ayudarlo a medir exactamente la cantidad de comida.

Sugerencia: Para obtener un análisis nutricional de su dieta, puede crear un perfil en el sitio web MiPiramide y llevar un registro de su consumo de alimentos.

Fecha: _____

| Hora <i>Ejemplo: 11:30 a.m.</i> | Alimentos <i>Lechuga</i> | Cantidad <i>1.5 tazas</i> |
|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Desayuno | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Bocadillo por la mañana | | |
| | | |
| | | |
| Almuerzo | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Bocadillo por la tarde | | |
| | | |
| | | |
| Cena | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |