Prevengamos la Diabetes tipo 2
Paso a Paso

MI PLAN

REGISTRO DE COMIDA Y ACTIVIDADES

NOMBRE _____

NOMBRE _____

DESDE _____ HASTA _____

MI PLAN PARA ESTA SEMANA...

PARA REDUCIR GRAMOS DE GRASA: _____

PARA REDUCIR CALORÍAS: _____

PARA HACER MÁS ACTIVIDAD FÍSICA: _____

EJEMPLO:

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL LUNES			
HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
8:00 AM	1/2 taza de avena	1	73
	1 taza de leche al 2%	5	121

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL LUNES

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL LUNES (CONTINUADO)

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
	TOTALES		

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL MARTES

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL MARTES (CONTINUADO)

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
	TOTALES		

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL MIÉRCOLES

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL MIÉRCOLES (CONTINUADO)

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
	TOTALES		

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL JUEVES

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL JUEVES (CONTINUADO)

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
	TOTALES		

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL VIERNES

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL VIERNES (CONTINUADO)

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
	TOTALES		

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL SÁBADO

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL SÁBADO (CONTINUADO)

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
	TOTALES		

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL DOMINGO

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS DEL DOMINGO (CONTINUADO)

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
	TOTALES		

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

MIS METAS DIARIAS Y SEMANALES

	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS	MINUTOS DE ACTIVIDAD
DIARIAS			
SEMANALES			

MIS TOTALES DIARIOS Y SEMANALES

	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS	MINUTOS DE ACTIVIDAD	PESO
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				
TOTALES SEMANALES				LIBRAS PERDIDAS