



MI PLAN

REGISTRO DE COMIDA Y ACTIVIDADES

NOMBRE

FECHA

MI PLAN ESTA SEMANA...

PARA REDUCIR
GRAMOS DE GRASAS:

PARA REDUCIR CALORÍAS:

PARA HACER MÁS
ACTIVIDAD FÍSICA:

DESDE

HASTA

El NDEP del HHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

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

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