

¿Qué he comido esta semana?

Semana del _____ al _____ de 20 _____

	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Extras
Lunes Actividad física: _____ Duración: _____						
Martes Actividad física: _____ Duración: _____						
Miércoles Actividad física: _____ Duración: _____						
Jueves Actividad física: _____ Duración: _____						
Viernes Actividad física: _____ Duración: _____						
Sábado Actividad física: _____ Duración: _____						
Domingo Actividad física: _____ Duración: _____						

No dude en consultarnos si tienen algún problema

Instrucciones:

- Recuerde apuntar **todo** lo que bebe y come
- Preste atención a todo lo que come entre horas o le dan otras personas
- También queremos saber qué come los días de celebraciones, no hay que tener vergüenza por inscribir comidas que sabemos que no son correctas ya que tendremos en cuenta su contexto.
- Os podemos ayudar mucho mejor si tenemos toda la información. Si nos especificais el tipo y la cantidad de alimento que ha consumido.
- Por ejemplo: si no dice que ha desayunado leche con galletas y no explica nada más podemos pensar que a desayunado un vaso de leche semi con 5 galletas Maria o bien 1 taza de leche entera con cacao y azúcar y 3 galletas con chocolate, por ejemplo.
- Como puede ver las conclusiones pueden ser muy variadas si nos falta información. No olvide indicarnos cómo ha cocinado y preparado las comidas: plancha, horno, fritura, rebozado, etc.
- Recuerde anotar si añade a las comidas aceite, manteca, mayonesa, etc.