

MI REGISTRO ALIMENTARIO



Nombre: _____

Fecha: _____

Comencemos, la solución está en tus manos.

Tener una alimentación saludable no implica estar contando calorías, ni dejar de consumir alimentos. El secreto se basa en conocer los alimentos y las cantidades que se recomienda consumir.

Este registro alimentario es una herramienta útil para poder ser más consciente de la alimentación y ayudarte a seleccionar adecuadamente los alimentos.

Juntos iremos reforzando aquellas conductas alimentarias adecuadas y modificando aquellas que no lo son.



MIS METAS

PARÁMETROS	INICIAL	FINAL
PESO (Kg)		
ESTATURA (cm)		
IMC clasificación (Kg/mt ²)		
CC (circunferencia de cintura) (cm)		

FOTO INICIAL (Fecha)



FOTO FINAL (Fecha)



COMPROMISO

Hoy (Nombre completo paciente) _____, fecha ____/____/____

Haz tomado la decisión de hacer cambios PROFUNDOS en tu estilo de vida, estos contemplan 3 áreas.

ALIMENTACIÓN _____

ACTIVIDAD FÍSICA _____

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO _____

TABLA DE CALORÍAS



VERDURAS

ALIMENTO	MEDIDA	CALORÍAS
Apio	1 taza	17
Betarraga	1 taza	39
Espárrago	4 unidades	15
Lechuga	4 hojas	17
Palta	1/2 unidad	106
Tomate	1 unidad	29



PROTEINAS

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS
Atún en Aceite	1 taza	106
Bistec a la plancha	150 gramos	180
Camarones cocidos	100 gramos	73
Congrio al vapor	150 gramos	102
Chuleta de cerdo	200 gramos	376
Pollo (pechuga)	140 gramos	150



FRUTAS

ALIMENTO	MEDIDA	CALORÍAS
Damasco	2 unidades	41
Durazno	1 unidad	48
Frutilla	12 unidades	54
Manzana	1/2 taza	48
Naranja	1 unidad	36
Pera	1 unidad	58



OTROS

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS
Arroz Graneado	1 taza	335
Papas Cocidas	1 unidad	71
Tallarines cocidos	1 taza	251
Porotos cocidos	1 taza	70
Pan Marraqueta	1 unidad	267
Pan molde	1 torreja	60

SÁBADO

No olvides tomar desayuno el fin de semana.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg



○			
HORARIOS		REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
Desayuno			
Colación			
Almuerzo			
Once			
Cena			
Colación			

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



DOMINGO

¡ Lo lograste!

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○			
HORARIOS		REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
Desayuno			
Colación			
Almuerzo			
Once			
Cena			
Colación			

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



¡¡¡FELICIDADES!!!
Lograste completarla el primer mes

REGISTRO DE ALIMENTOS

LUNES

¡Hoy es el mejor día para comenzar!
¡Recuerda no saltarte ninguna comida!.



MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
	Desayuno			
	Colación			
	Almuerzo			
	Once			
	Cena			
	Colación			

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



VIERNES

Los productos integrales son más beneficiosos, por el contenido de fibra que tienen.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
	Desayuno			
	Colación			
	Almuerzo			
	Once			
	Cena			
	Colación			

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



JUEVES

Utiliza lácteos descremados en reemplazo de los que tienen un mayor aporte de grasas.



REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		
*Marque como se sintió hoy  				

ACTIVIDAD FÍSICA: _____



MARTES

Si sientes que no puedes dormir porque tienes hambre, recuerda que tomar un vaso de leche descremada te ayudará.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		
*Marque como se sintió hoy  				

ACTIVIDAD FÍSICA: _____



MIÉRCOLES

¡Vamos!, ¡sé que es difícil...pero tú puedes hacerlo!

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg



○		REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
HORARIOS			
Desayuno			
Colación			
Almuerzo			
Once			
Cena			
Colación			
			*Marque como se sintió hoy  

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

MIÉRCOLES

Realiza preparaciones a la plancha, al vapor o a la parrilla, en vez de fritas.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○		REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
HORARIOS			
Desayuno			
Colación			
Almuerzo			
Once			
Cena			
Colación			
			*Marque como se sintió hoy  

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

MARTES

Fracciona las comidas en al menos 5 veces al día.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg



○		REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
HORARIOS			
Desayuno			
Colación			
Almuerzo			
Once			
Cena			
Colación			

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



JUEVES

Ya queda poco para completar la primera semana...

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○		REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
HORARIOS			
Desayuno			
Colación			
Almuerzo			
Once			
Cena			
Colación			

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



VIERNES

Uf... ya pasó lo peor, ahora a prepararse para el fin de semana...

MI PESO ES _____ Kg



REGISTRO DE ALIMENTOS

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		
				*Marque como se sintió hoy  

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

LUNES

¡Vamos por la cuarta semana!

MI PESO ES _____ Kg

REGISTRO DE ALIMENTOS

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		
				*Marque como se sintió hoy  

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

DOMINGO

Reduce el consumo de sal.

MI PESO ES _____ Kg



○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
	Desayuno			
	Colación			
	Almuerzo			
	Once			
	Cena			
	Colación			

*Marque como se sintió hoy

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

¡¡¡FELICIDADES!!!
Lograste completar
la tercera semana
¡ahora vamos por
la próxima!

SÁBADO

Recuerda comer colaciones proteicas como lácteos descremados antes de los cumpleaños y comidas fuera de casa, te darán más sensación de saciedad, para que puedas seleccionar correctamente los alimentos de tu plan de alimentación.

MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
	Desayuno			
	Colación			
	Almuerzo			
	Once			
	Cena			
	Colación			

*Marque como se sintió hoy

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

DOMINGO

¡Objetivo logrado!

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg



○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

¡¡¡FELICIDADES!!!
Lograste completar
la primera semana
¡ahora vamos por
la próxima!

SÁBADO

Dosifica la cantidad de aceite que le pongas a tus ensaladas, una cucharadita de té es suficiente.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

REGISTRO DE ALIMENTOS

VIERNES


Recuerda comer lento y masticar más de 20 veces cada bocado.



MI PESO ES _____ Kg

HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
Desayuno		
Colación		
Almuerzo		
Once		
Cena		
Colación		

*Marque como se sintió hoy  

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

LUNES


¡Vamos por la segunda semana!

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
Desayuno		
Colación		
Almuerzo		
Once		
Cena		
Colación		

*Marque como se sintió hoy  

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

MARTES

Toma esta oportunidad para mejorar tu calidad de vida y la de tu familia.

MI PESO ES _____ Kg



REGISTRO DE ALIMENTOS

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		
*Marque como se sintió hoy  				

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

JUEVES

“Comer es una necesidad, saber comer es un arte”.

MI PESO ES _____ Kg

REGISTRO DE ALIMENTOS

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		
*Marque como se sintió hoy  				

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

MIÉRCOLES

La jalea sin azúcar, es un alimento que puedes comer cuando tengas hambre, en cualquier momento del día.



REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
Desayuno		
Colación		
Almuerzo		
Once		
Cena		
Colación		

*Marque como se sintió hoy  

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 



MIÉRCOLES

Recuerda planificar los lugares donde vas a comer.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
Desayuno		
Colación		
Almuerzo		
Once		
Cena		
Colación		

*Marque como se sintió hoy  

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

JUEVES

Si hoy no lo lograste, mañana puedes volver a empezar...

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg



○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
	Desayuno			
	Colación			
	Almuerzo			
	Once			
	Cena			
	Colación			

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



MARTES

Recuerda desayunar todos los días.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
	Desayuno			
	Colación			
	Almuerzo			
	Once			
	Cena			
	Colación			

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



REGISTRO DE ALIMENTOS


LUNES

¡Vamos por la tercera semana!



MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		
*Marque como se sintió hoy  				

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

VIERNES

Lo imposible sólo tarda un poco más ...

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		
*Marque como se sintió hoy  				

ACTIVIDAD FÍSICA: _____ 

SÁBADO

Los cambios se logran paso a paso.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg



○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



DOMINGO

La hidratación es muy importante, bebe 6 a 8 vasos de agua al día.

REGISTRO DE ALIMENTOS

MI PESO ES _____ Kg

○		HORARIOS	REGISTRO DE ALIMENTOS	¿CÓMO ME SIENTO?
		Desayuno		
		Colación		
		Almuerzo		
		Once		
		Cena		
		Colación		

*Marque como se sintió hoy



ACTIVIDAD FÍSICA: _____



¡¡¡FELICIDADES!!!
Lograste completar
la segunda semana
ahora vamos por la
próxima!