



Fecha: _____

Actividad física: _____

Duración: _____



Circule la cantidad de agua por cada 8oz que tome por día

Meta de Porciones	Meta de Comida
Carbs: _____ *1 porción =15g	Fruta:
Proteína: _____ *1 porción=7g	Vegetales:
Grasa: _____g *1 porción=5g	Granos:
	Carne:
	Lácteos:
	Extra Cals:

Comida/Hora	Comida	Porciones			Grupos de Comida Equivalente					
		Carbs	Proteína	Grasa	Fruta	Vegetales	Granos	Carne	Lácteos	Extra Cals
Total										

¿Cómo hiciste hoy? Muy Bien Mas o Menos No Muy Bien

Mi objetivo de comida para mañana es: _____

Mi meta de actividad física para mañana es: _____

Humor/Síntomas: _____

Mi Diario: _____



Fecha: _____

Actividad física: _____

Duración: _____



Circule la cantidad de agua por cada 8oz que tome por día

Meta de Porciones	Meta de Comida
Carbs: _____ *1 porción =15g	Fruta:
Proteína: _____ *1 porción=7g	Vegetales:
Grasa: _____g *1 porción=5g	Granos:
	Carne:
	Lácteos:
	Extra Cals:

Comida/Hora	Comida	Porciones			Grupos de Comida Equivalente					
		Carbs	Proteína	Grasa	Fruta	Vegetales	Granos	Carne	Lácteos	Extra Cals
Total										

¿Cómo hiciste hoy? Muy Bien Mas o Menos No Muy Bien

Mi objetivo de comida para mañana es: _____

Mi meta de actividad física para mañana es: _____

Humor/Síntomas: _____

Mi Diario: _____
