Prevengamos la Diabetes tipo 2
Paso a Paso

MI PLAN

REGISTRO DE COMIDA Y ACTIVIDADES

NOMBRE _____

FECHA _____ — _____

DESDE HASTA

MI PLAN ESTA SEMANA...

PARA REDUCIR GRAMOS DE GRASAS: _____

PARA REDUCIR CALORÍAS: _____

PARA HACER MÁS ACTIVIDAD FISICA: _____

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/DESCRIPCÍON	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
8:00 AM	1/2 taza de avena	1	73
	1 taza de leche al 2%	5	121

Fecha: ____/____/_____

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
		TOTALES	

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

Fecha: ____/____/_____

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
		TOTALES	

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

Fecha: ____/____/_____

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
		TOTALES	

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

Fecha: ____/____/_____

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
		TOTALES	

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

Fecha: ____/____/_____

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
		TOTALES	

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

Fecha: ____/____/_____

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
		TOTALES	

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

Fecha: ____/____/_____

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

REGISTRO DE COMIDAS Y BEBIDAS

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