

Nombre:					
Registro de alimentos de 3 días					
Para proporcionar un registro preciso de la dieta, es importante seguir estas guías:					
Siempre que sea posible especifique el tipo de alimento (la marca, % de leche, etc.)					
Pizza --> 1 rebanada, Pizza mediana de Hut, pizza de queso; galletitas ---> galletitas Graham					
Describa cómo se preparó la comida (a la parrilla, frita, mezclada, agregó 1 cucharadita de aceite, etc.)					
Leche con chocolate ---> leche entera con 2 TBS de almíbar de chocolate; Sándwich ---> 1 rebanada de pan con 1 cucharada de mantequilla de maní					
* Haga todo lo posible para registrar cada comida / bocadillos después de comerlos, de esta manera es mucho más preciso *					
* Envíe el registro de los alimentos, 2 semanas antes de la cita *					
After completion of your food record, a nutrient analysis will be completed by a dietitian					
****VEA LA MUESTRA A CONTINUACIÓN****					
La hora de la comida (hora del día)	Tipo de alimento (Incluye preparación: frito, horneado, agregó aceite, etc.)	Marca del producto (si aplica)	¿Cuánto comió? (por favor use las medidas - 1 taza, 1 cucharadita, un paquete de 2 oz, etc.)	Lugar H = casa R = Restaurante S = Escuela	Comentarios
FECHA: 01/01/01					
Día 1					
7:30am	Tostadas de trigo integral	Oroweat	1 rebanada	H	Con 1 cucharadita de mantequilla
	Fresas		4 fresas		
	Yogurt, vainilla	Yoplait original	4 onzas		
	Agua		4 onzas líquidas		
10:00am	jugo de manzana	Minute Maid	200 ml	S	
	Galletitas, cheddar	Goldfish	1/2 taza		
	Queso de hebra		1 rebanada		
12:00pm	Mac & Cheese (2oz)	Kraft Easy Mac	50%	S	
	Una taza de fruta mixta, en jugo de fruta al 100%	Del Monte	1 taza de fruta		
	Zanahoritas		6 zanahoritas		
	Leche (2%)		6 oz		

