

| <b>Nombre:</b>  |  |                                |  |   |                                  |
|---|--|--------------------------------|--|---|----------------------------------|
| <b>Registro de alimentos de 3 días</b>  |  |                                |  |   |                                  |
| <b>Para proporcionar un registro preciso de la dieta, es importante seguir estas guías:</b>   |  |                                |  |   |                                  |
| 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 *  |  |                                |  |   |                                  |
| <b>After completion of your food record, a nutrient analysis will be completed by a dietitian</b>   |  |                                |  |   |                                  |
| <b>****VEA LA MUESTRA A CONTINUACIÓN****</b>  |  |                                |  |   |                                  |
| 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<br>H = casa<br>R = Restaurante<br>S = Escuela | Comentarios                      |
| <b>FECHA: 01/01/01</b>  |  |                                |  |   |                                  |
| <b>Día 1</b>  |  |                                |  |   |                                  |
| 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   |   |                                  |





