

Lleve un registro de sus hábitos alimentarios y de su nivel de actividad física. Esto le será de gran utilidad a su médico a la hora de diseñar un plan de alimentación y actividad física acorde a sus gustos y posibilidades.

|                  | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Desayuno         |       |        |           |        |         |        |         |
| Almuerzo         |       |        |           |        |         |        |         |
| Merienda         |       |        |           |        |         |        |         |
| Cena             |       |        |           |        |         |        |         |
| Colaciones       |       |        |           |        |         |        |         |
| Actividad física |       |        |           |        |         |        |         |