HOJA DE REGISTRO DE ALIMENTOS/BEBIDAS DEL RETO PARA TENER UN PESO SALUDABLE

Nombre: _____ Semana del: _____

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Cant. de agua bebida(enonzas)							
Cant. de proteínaingerida (en gramos)							
Calorías consumidas							
Ejercicio (en minutos). Incluya la clase de actividad							

Hoja de registro de alimentos/bebidas:
Anote todo lo que coma y beba.