



Registro de sus comidas y bebidas

Utilice este registro para llevar un control de lo que come y bebe cada día.

Una vez que se acostumbre a hacer esto, también podrá llevar un control de cuánto come y bebe cada día, y la cantidad de calorías que consume.

Fecha	Hora	Alimento o bebida	Cantidad (piezas, volumen, peso)	Calorías
Total				