

Fecha: \_\_\_\_\_

**SOCIO**

Nombre completo: \_\_\_\_\_

**DATOS PERSONALES**

Nombre completo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

**DATOS MÉDICOS**

Peso: \_\_\_\_\_ kg. IMC: \_\_\_\_\_

**DIETA SUGERIDA**

<b>Día</b>	<b>Desayuno</b>	<b>Refrigerio 1</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Refrigerio 2</b>	<b>Cena</b>
<b>Lunes</b>	Cantidad: 2 Betabel Porcion: 1.0 taza Cantidad: 2 Fresa picada Porcion: 2.0 taza	Cantidad: 2 Zanahoria Porcion: 4.0 pieza	Cantidad: 2 Pulpo Porcion: 120.0 gramos	Cantidad: 2 Fresa picada Porcion: 2.0 taza	Cantidad: 2 Guayaba Porcion: 4.0 pieza
<b>Martes</b>					Cantidad: 2 Kiwi Porcion: 2.0 pieza Cantidad: 2 Kiwi Porcion: 2.0 pieza
<b>Miércoles</b>					Cantidad: 2 Fresas Porcion: 320.0 gramos Cantidad: 2 Higos Porcion: 4.0 pieza
<b>Jueves</b>					
<b>Viernes</b>					
<b>Sábado</b>					
<b>Domingo</b>					