

**ANAMNESIS ALIMENTARIA Y REGISTRO DE ACTIVIDAD FISICA**

**NOMBRE Y APELLIDO:**

**FECHA:**    /    /

COMIDAS DEL DIA	ALIMENTOS	HORARIOS	LUGAR DE REALIZACION
<b>DESAYUNO</b>			
	paleta y queso con pbt de hamburguesas		
<b>ALMUERZO</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>MERIENDA</b>			
<b>CENA</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>COLACIONES/ PICOTEO</b> (si es que hay)			

**FECHA:**    /    /

COMIDAS DEL DIA	ALIMENTOS	HORARIOS	LUGAR DE REALIZACION
<b>DESAYUNO</b>			
<b>ALMUERZO</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>MERIENDA</b>			
<b>CENA</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>COLACIONES/ PICOTEO</b> (si es que hay)			

**FECHA:**   /   /

<b>COMIDAS DEL DIA</b>	<b>ALIMENTOS</b>	<b>HORARIOS</b>	<b>LUGAR DE REALIZACION</b>
<b>DESAYUNO</b>			
<b>ALMUERZO</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>MERIENDA</b>			
<b>CENA</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>COLACIONES/ PICOTEO</b> (si es que hay)			

**FECHA:**    /    /

COMIDAS DEL DIA	ALIMENTOS	HORARIOS	LUGAR DE REALIZACION
<b>DESAYUNO</b>			
<b>ALMUERZO</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>MERIENDA</b>			
<b>CENA</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>COLACIONES/ PICOTEO</b> (si es que hay)			

**FECHA:**    /    /

<b>COMIDAS DEL DIA</b>	<b>ALIMENTOS</b>	<b>HORARIOS</b>	<b>LUGAR DE REALIZACION</b>
<b>DESAYUNO</b>			
<b>ALMUERZO</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>MERIENDA</b>			
<b>CENA</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>COLACIONES/ PICOTEO</b> (si es que hay)			

**FECHA:**    /    /

<b>COMIDAS DEL DIA</b>	<b>ALIMENTOS</b>	<b>HORARIOS</b>	<b>LUGAR DE REALIZACION</b>
<b>DESAYUNO</b>			
<b>ALMUERZO</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>MERIENDA</b>			
<b>CENA</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>COLACIONES/ PICOTEO</b> (si es que hay)			

**FECHA:**    /    /

COMIDAS DEL DIA	ALIMENTOS	HORARIOS	LUGAR DE REALIZACION
<b>DESAYUNO</b>			
<b>ALMUERZO</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>MERIENDA</b>			
<b>CENA</b> Bebida: Cantidad de platos: 1 / 2 / más. Pan: si / no Postre:			
<b>COLACIONES/ PICOTEO</b> (si es que hay)			

FECHA	ACTIVIDAD DIARIA (pasos)	EJERCICIO FISICO ESPECIFICO	DURACIÓN	INTENSIDAD	INACTIVIDAD (horas)
				Leve / moderada / intensa	
				Leve / moderada / intensa	
				Leve / moderada / intensa	
				Leve / moderada / intensa	
				Leve / moderada / intensa	
				Leve / moderada / intensa	
				Leve / moderada / intensa	