

REGISTRO DE DIARIO DIETÉTICO SEMANAL

DATOS PERSONALES

NOMBRE Y APELLIDOS DEL PACIENTE:

FECHA CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO:

TELÉFONO PACIENTE:

INSTRUCCIONES PARA LA CORRECTA RECOGIDA DE DATOS

Estimado/a paciente.

Por favor, lea atentamente las siguientes indicaciones para rellenar correctamente el diario dietético. De ello depende la veracidad y calidad del diagnóstico a emitir:

1. Anote todos los alimentos o platos, incluyendo bebidas que consuma en estos días dentro y fuera de su domicilio.
2. Las bebidas, alimentos y platos que escriba en el diario deben ser representativos de lo que es una alimentación habitual en su día a día.
3. No debe cambiar sus hábitos alimenticios y comenzar a comer de forma más saludable debido a que va a registrar todo lo que usted come.
4. Es importante que disponga de una báscula de cocina para cumplimentar correctamente este diario dietético.
5. Con aquellos alimentos que se lo permita puede comenzar el diario dietético pesando los envases de dichos alimentos antes de abrir el envase. Trascorridos los 7 días, vuelva a pesar el envase. La diferencia de peso es lo que habrá comido durante la semana. Es importante que solo usted haya consumido de ese envase y no lo haya hecho ningún otro miembro familiar. Por esto, no es absolutamente necesario apuntar todos los días lo que come.
Ejemplo: usted compra fiambre de jamón de pavo cuyo peso del envase más el alimento antes de empezar a consumir es de 275 g. Una semana después finalizada la toma de datos el envase más el jamón de pavo que resta pesa 75 g. Usted habrá consumido en los 7 días 200 g.
6. Para el caso de **aceite, vinagre, salsas envasadas, nata**, etcétera, y suponiendo que se pueda cocinar para un único comensal, se aconseja comenzar la toma de datos con botellas/envases nuevas/os. Pesar las botellas/envases antes de usar y anotar dicho peso. Tras finalizar la semana de toma de datos, vuelva a pesar las botellas/envases. La diferencia será la cantidad de alimento que usted habrá consumido.
7. Si utiliza el aceite para frituras, ir guardando el aceite sobrante de las frituras de toda la semana en un vaso (pesar el vaso vacío previamente). Una vez finalizada la toma de datos de este diario, pese el vaso con el aceite. La diferencia de peso es de aceite no consumido y deberá restarse a los gramos consumidos de la botella de aceite.
8. Para carnes, pescados, verduras, hortalizas o frutas estime la cantidad consumida en función de la cantidad que haya comprado. En el caso de frutas haga lo mismo, pero teniendo en cuenta el número

de piezas.

9. En el caso de alimentos donde se necesita para su manipulación una cuchara, indicar el tamaño de esta y si son rasas o colmadas.
10. En alimentos precocinados, a ser posible es conveniente adjuntar la etiqueta con el nombre del producto y la información nutricional.
11. Si usted ingiere algún tipo de preparado o suplemento dietético, indique el número de comprimidos, sobres o cucharadas además de la marca. Es recomendable adjuntar la etiqueta del producto.
12. Anote cualquier duda o cuestión que no pueda incluir según el cuestionario en la parte posterior de las hojas del cuestionario.
13. En cada uno de los días de su diario **debe especificar**:
 - **El nombre** del plato o alimento. Ejemplo: lentejas con espinacas, maíz dulce, etc.
 - **Los ingredientes** que componen el plato. Puede hacerlo en el reverso de la hoja.
 - **El peso** de cada ingrediente o de los alimentos. Especificar si es en **crudo o cocinado**. Si no conoce el peso exacto puede anotar la medida casera utilizada. Ejemplo: Lentejas con verduras: lentejas en seco: 60 g. Espinacas: 2 hojas grandes. Cebolla: 1/2 unidad grande. Zanahoria: 1 unidad grande. Sal: 1 cuchara pequeña enrasada. Ajo: 1 diente. Aceite de oliva virgen extra: 2 cucharas soperas.
Si desconoce el peso o los ingredientes de los alimentos que ha consumido, puede indicar la marca comercial y el nombre del producto y facilitar la composición nutricional del producto a su dietista. Ejemplo: 5 croquetas de la marca "X".
 - **La cantidad de agua, refresco o bebidas alcohólicas** u otro tipo de bebidas, indicando en cada caso la marca comercial, y el peso o medida casera. Ejemplo: 1 vaso grande de agua, 1 bote de 330 ml de refresco de naranja, 1 botella de 1,5 L, etcétera.
 - **La forma de preparación** de los alimentos. Ejemplo: empanados, rebozados, fritos, huevos en tortilla, patata frita, cebolla rehogada, etcétera.
 - **La cantidad y tipo de pan ingerido** (integral, blanco, etcétera). Puede indicar la cantidad tomando como referencia una barra de pan. Ejemplo: Si una barra pesa 250 g, al comer 1/3 aproximadamente, se estará comiendo unos 80 g; al comer una cuarta parte, se estará comiendo unos 60 g.
 - El número de lonchas y grosor aproximado en el caso de **fiambres o embutidos**.
14. Para facilitar la recogida de datos, el paciente dispone al final de este formulario una tabla de intercambio de gramajes y medidas caseras, realizada por D^a Ángeles Carbajal Azcona, del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

LUNES

Marcar con una "X" en alimento/plato y la descripción. Indica la cantidad aproximada (gramos y/o medida casera)

		Alimento/plato	Descripción				Cantidad(g) y/o medida casera
DESAYUNO		Leche de vaca	Entera	Semidesnatada	Desnatada		
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal		
		Mermelada	Normal	Sin azúcar			
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light			
		Cereales (indicar marca)	Normal	Muesli	Con fibra	Otros (indicar):	
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar		
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):	
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):	
		Pan especial tipo sandwich	Blanco	Integral	Multicereales	Otros (indicar):	
		Bebida vegetales	Soja	Almendra	Avena	Otros (indicar):	
		Cola Cao/Nesquik	Normal	Light			
		Azúcar	Blanca	Moreno			
		Miel	Romero	Azahar	Multifloral	Otros (indicar):	
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):	
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar		
	Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
	Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
ALMUERZO/S		Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada		
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal		
		Mermelada	Normal	Sin azúcar			
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light			
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar		
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):	
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):	
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):	
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar		
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):	
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):	
		Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):	
		Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):	
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Otros (indicar):	
		Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):	
COMIDA		Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
		Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:
		Postre	Yogurt	Fruta	Flan	Tarta	
		Picoteo	Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks	
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Pan	Blanco	Integral	Fibra	Sándwich	
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Licores	
		Bebidas no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):	
MERIENDAS/S		Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada		
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal		
		Mermelada	Normal	Sin azúcar			
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light			
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar		
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):	
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):	
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales		
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar		
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):	
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):	
		Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):	
		Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):	
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	v	
		Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):	
CENA		Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
		Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:
		Postre	Yogur	Fruta	Flan	Tarta	
		Picoteo	Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks	
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Pan	Blanco	Integral	Fibra	Sandwich	
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Licores	
		Bebidas no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):	

MARTES

Marcar con una "X" en alimento/plato y la descripción. Indica la cantidad aproximada (gramos y/o medida casera)

		Alimento/plato	Descripción				Cantidad(g) y/o medida casera
DESAYUNO		Leche de vaca	Entera	Semidesnatada	Desnatada		
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal		
		Mermelada	Normal	Sin azúcar			
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light			
		Cereales (indicar marca)	Normal	Muesli	Con fibra	Otros (indicar):	
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar		
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):	
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):	
		Pan especial tipo sandwich	Blanco	Integral	Multicereales	Otros (indicar):	
		Bebida vegetales	Soja	Almendra	Avena	Otros (indicar):	
		Cola Cao /Nesquik	Normal	Light			
		Azúcar	Blanca	Moreno			
		Miel	Romero	Azahar	Multifloral	Otros (indicar):	
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):	
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar		
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):	
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):	
		Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):	
		Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):	
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
ALMUERZO/S		Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada		
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal		
		Mermelada	Normal	Sin azúcar			
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light			
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar		
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):	
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):	
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):	
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar		
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):	
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):	
		Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):	
		Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):	
	Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Otros (indicar):		
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
COMIDA		Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
		Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:
		Postre	Yogurt	Fruta	Flan	Tarta	
		Picoteo	Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks	
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Pan	Blanco	Integral	Fibra	Sándwich	
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Licores	
		Bebidas no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):	
MERIENDAS/S		Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada		
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal		
		Mermelada	Normal	Sin azúcar			
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light			
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar		
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):	
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):	
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales		
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar		
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):	
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):	
		Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):	
		Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):	
	Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	v		
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
CENA		Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
		Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:
		Postre	Yogur	Fruta	Flan	Tarta	
		Picoteo	Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks	
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Pan	Blanco	Integral	Fibra	Sandwich	
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Licores	
		Bebidas no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):	

MIÉRCOLES

Marcar con una "X" en alimento/plato y la descripción. Indica la cantidad aproximada (gramos y/o medida casera)

	Alimento/plato	Descripción					Cantidad(g) y/o medida casera
DESAYUNO	Leche de vaca	Entera	Semidesnatada	Desnatada			
	Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal			
	Mermelada	Normal	Sin azúcar				
	Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
	Mantequilla/Margarina	Normal	Light				
	Cereales (indicar marca)	Normal	Muesli	Con fibra	Otros (indicar):		
	Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar			
	Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):		
	Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):		
	Pan especial tipo sandwich	Blanco	Integral	Multicereales	Otros (indicar):		
	Bebida vegetales	Soja	Almendra	Avena	Otros (indicar):		
	Cola Cao /Nesquik	Normal	Light				
	Azúcar	Blanca	Moreno				
	Miel	Romero	Azahar	Multifloral	Otros (indicar):		
	Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):		
	Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar			
	Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
	Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):			
ALMUERZO/S	Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada			
	Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal			
	Mermelada	Normal	Sin azúcar				
	Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
	Mantequilla/Margarina	Normal	Light				
	Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar			
	Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):		
	Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):		
	Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):		
	Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar			
	Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
	Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
	Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Otros (indicar):		
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
	COMIDA	Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
		Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:
		Postre	Yogurt	Fruta	Flan	Tarta	
Picoteo		Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks		
Aceite		Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
Pan		Blanco	Integral	Fibra	Sándwich		
Bebidas alcohólicas		Vino	Cerveza	Destilados	Licores		
Bebidas no alcohólicas		Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
MERIENDAS		Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada		
	Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal			
	Mermelada	Normal	Sin azúcar				
	Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
	Mantequilla/Margarina	Normal	Light				
	Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar			
	Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):		
	Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):		
	Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales			
	Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar			
	Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
	Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
	Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	v		
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
	CENA	Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
		Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:
		Postre	Yogur	Fruta	Flan	Tarta	
Picoteo		Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks		
Aceite		Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
Pan		Blanco	Integral	Fibra	Sandwich		
Bebidas alcohólicas		Vino	Cerveza	Destilados	Licores		
Bebidas no alcohólicas		Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		

JUEVES

Marcar con una "X" en alimento/plato y la descripción. Indica la cantidad aproximada (gramos y/o medida casera)

		Alimento/plato	Descripción				Cantidad(g) y/o medida casera	
DESAYUNO		Leche de vaca	Entera	Semidesnatada	Desnatada			
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal			
		Mermelada	Normal	Sin azúcar				
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light				
		Cereales (indicar marca)	Normal	Muesli	Con fibra	Otros (indicar):		
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar			
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):		
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):		
		Pan especial tipo sandwich	Blanco	Integral	Multicereales	Otros (indicar):		
		Bebida vegetales	Soja	Almendra	Avena	Otros (indicar):		
		Cola Cao/Nesquik	Normal	Light				
		Azúcar	Blanca	Moreno				
		Miel	Romero	Azahar	Multifloral	Otros (indicar):		
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):		
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar			
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):			
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):			
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):			
ALMUERZO/S		Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada			
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal			
		Mermelada	Normal	Sin azúcar				
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light				
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar			
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):		
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):		
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):		
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar			
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
		Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
		Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Otros (indicar):		
		Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
	COMIDA		Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
			Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
		Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:	
		Postre	Yogurt	Fruta	Flan	Tarta		
		Picoteo	Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks		
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
		Pan	Blanco	Integral	Fibra	Sándwich		
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Licores		
		Bebidas no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
MERIENDAS		Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada			
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal			
		Mermelada	Normal	Sin azúcar				
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light				
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar			
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):		
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):		
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales			
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar			
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
		Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
		Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	v		
		Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
	CENA		Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
			Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
		Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:	
		Postre	Yogur	Fruta	Flan	Tarta		
		Picoteo	Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks		
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
		Pan	Blanco	Integral	Fibra	Sandwich		
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Licores		
		Bebidas no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		

VIERNES

Marcar con una "X" en alimento/plato y la descripción. Indica la cantidad aproximada (gramos y/o medida casera)

		Alimento/plato	Descripción				Cantidad(g) y/o medida casera
DESAYUNO		Leche de vaca	Entera	Semidesnatada	Desnatada		
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal		
		Mermelada	Normal	Sin azúcar			
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light			
		Cereales (indicar marca)	Normal	Muesli	Con fibra	Otros (indicar):	
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar		
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):	
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):	
		Pan especial tipo sandwich	Blanco	Integral	Multicereales	Otros (indicar):	
		Bebida vegetales	Soja	Almendra	Avena	Otros (indicar):	
		Cola Cao/Nesquik	Normal	Light			
		Azúcar	Blanca	Moreno			
		Miel	Romero	Azahar	Multifloral	Otros (indicar):	
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):	
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar		
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):	
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):	
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
ALMUERZO/S		Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada		
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal		
		Mermelada	Normal	Sin azúcar			
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light			
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar		
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):	
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):	
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):	
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar		
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):	
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):	
		Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):	
		Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):	
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Otros (indicar):	
		Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):	
	COMIDA	Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
Tercer plato		Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:	
Postre		Yogurt	Fruta	Flan	Tarta		
Picoteo		Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks		
Aceite		Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
Pan		Blanco	Integral	Fibra	Sándwich		
Bebidas alcohólicas		Vino	Cerveza	Destilados	Licores		
Bebidas no alcohólicas		Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
MERIENDAS/S			Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada	
		Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal		
		Mermelada	Normal	Sin azúcar			
		Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):	
		Mantequilla/Margarina	Normal	Light			
		Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar		
		Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):	
		Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):	
		Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):	
		Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar		
		Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):	
		Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):	
		Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):	
		Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):	
		Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	v	
		Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):	
	CENA	Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:
Tercer plato		Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:	
Postre		Yogur	Fruta	Flan	Tarta		
Picoteo		Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks		
Aceite		Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
Pan		Blanco	Integral	Fibra	Sandwich		
Bebidas alcohólicas		Vino	Cerveza	Destilados	Licores		
Bebidas no alcohólicas		Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		

SÁBADO

Marcar con una "X" en alimento/plato y la descripción. Indica la cantidad aproximada (gramos y/o medida casera)

	Alimento/plato	Descripción					Cantidad(g) y/o medida casera
DESAYUNO	Leche de vaca	Entera	Semidesnatada	Desnatada			
	Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal			
	Mermelada	Normal	Sin azúcar				
	Acéite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
	MantequillaMargarina	Normal	Light				
	Cereales (indicar marca)	Normal	Muesli	Con fibra	Otros (indicar):		
	Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar			
	Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):		
	Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):		
	Pan especial tipo sandwich	Blanco	Integral	Multicereales	Otros (indicar):		
	Bebida vegetales	Soja	Almendra	Avena	Otros (indicar):		
	Cola Cao Nesquik	Normal	Light				
	Azúcar	Blanca	Moreno				
	Miel	Romero	Azahar	Multifloral	Otros (indicar):		
	Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):		
	Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar			
	Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
	Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):			
ALMUERZO/S	Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada			
	Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal			
	Mermelada	Normal	Sin azúcar				
	Acéite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
	MantequillaMargarina	Normal	Light				
	Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar			
	Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):		
	Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):		
	Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):		
	Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar			
	Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
	Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
	Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Otros (indicar):		
Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):			
COMIDA	Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:	
	Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:	
	Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:	
	Postre	Yogurt	Fruta	Flan	Tarta		
	Picoteo	Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks		
	Acéite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
	Pan	Blanco	Integral	Fibra	Sándwich		
	Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Licores		
	Bebidas no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		
	MERIENDA/S	Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada		
Tostadas (biscotes)		Normal	Integral	Sin sal			
Mermelada		Normal	Sin azúcar				
Acéite		Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
MantequillaMargarina		Normal	Light				
Zumo (indicar marca)		Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar			
Galletas (indicar marca)		Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):		
Pan barra		Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):		
Barritas energéticas (marca)		Frutos secos	Proteínicas	De cereales			
Fruta: (nombre y tamaño)		Natural	En su jugo	En almíbar			
Yogur		Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):		
Frutos secos		Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):		
Fiambre		Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):		
Queso		Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):		
Bebidas alcohólicas		Vino	Cerveza	Destilados	v		
Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):			
CENA	Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:	
	Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:	
	Tercer plato	Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:	
	Postre	Yogurt	Fruta	Flan	Tarta		
	Picoteo	Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks		
	Acéite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):		
	Pan	Blanco	Integral	Fibra	Sandwich		
	Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Licores		
	Bebidas no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):		

DOMINGO

Marcar con una "X" en alimento/plato y la descripción. Indica la cantidad aproximada (gramos y/o medida casera)

		Alimento/plato	Descripción				Cantidad(g) y/o medida casera	
DESAYUNO	Leche de vaca	Entera	Semidesnatada	Desnatada				
	Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal				
	Mermelada	Normal	Sin azúcar					
	Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):			
	MantequillaMargarina	Normal	Light					
	Cereales (indicar marca)	Normal	Muesli	Con fibra	Otros (indicar):			
	Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar				
	Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):			
	Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):			
	Pan especial tipo sandwich	Blanco	Integral	Multicereales	Otros (indicar):			
	Bebida vegetales	Soja	Almendra	Avena	Otros (indicar):			
	Cola Cao/Nesquik	Normal	Light					
	Azúcar	Blanca	Moreno					
	Miel	Romero	Azahar	Multifloral	Otros (indicar):			
	Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):			
	Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar				
	Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):			
	Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):			
Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):				
Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):				
Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):				
ALMUERZO/S	Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada				
	Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal				
	Mermelada	Normal	Sin azúcar					
	Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):			
	MantequillaMargarina	Normal	Light					
	Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar				
	Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):			
	Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):			
	Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales	Otros (indicar):			
	Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar				
	Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):			
	Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):			
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):			
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):			
	Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	Otros (indicar):			
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):			
	COMIDA	Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:	
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:	
Tercer plato		Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:		
Postre		Yogurt	Fruta	Flan	Tarta			
Picoteo		Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks			
Aceite		Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):			
Pan		Blanco	Integral	Fibra	Sándwich			
Bebidas alcohólicas		Vino	Cerveza	Destilados	Licores			
Bebidas no alcohólicas		Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):			
MERIENDAS/S		Leche de vaca	Entera	Semi	Desnatada			
	Tostadas (biscotes)	Normal	Integral	Sin sal				
	Mermelada	Normal	Sin azúcar					
	Aceite	Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):			
	MantequillaMargarina	Normal	Light					
	Zumo (indicar marca)	Natural	Comercial	Comerc. sin azúcar				
	Galletas (indicar marca)	Normal	Integral	Con cereales	Otros (indicar):			
	Pan barra	Blanco	Integral	Fibra	Otros (indicar):			
	Barritas energéticas (marca)	Frutos secos	Proteínicas	De cereales				
	Fruta: (nombre y tamaño)	Natural	En su jugo	En almíbar				
	Yogur	Normal	Desnatado	Con frutas	Otros (indicar):			
	Frutos secos	Avellana	Almendras	Nueces	Otros (indicar):			
	Fiambre	Bacon	Jamón serrano	Jamón pavo/pollo	Otros (indicar):			
	Queso	Burgos	Untar	Semicurado	Otros (indicar):			
	Bebidas alcohólicas	Vino	Cerveza	Destilados	v			
	Beb. no alcohólicas	Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):			
	CENA	Primer plato	Verdura cocida	Verdura plancha	Puré de verduras	Ensalada	Nombre plato:	
		Segundo plato	Pasta	Arroz	Legumbres	Sopa	Nombre plato:	
Tercer plato		Pescado blanco	Pescado azul	Carne blanca	Carne roja	Nombre plato:		
Postre		Yogur	Fruta	Flan	Tarta			
Picoteo		Moluscos	Fiambre	Frutos secos	Snacks			
Aceite		Oliva refinado	Oliva virgen ext.	Girasol	Otros (indicar):			
Pan		Blanco	Integral	Fibra	Sandwich			
Bebidas alcohólicas		Vino	Cerveza	Destilados	Licores			
Bebidas no alcohólicas		Agua	Refrescos	Infusión/café	Otros (indicar):			