

NOMBRE Y APELLIDOS:

DOMICILIO:

TELÉFONO:

INDIQUE LOS ALIMENTOS QUE TOMÓ EL DÍA DE AYER

Señale si el día de ayer fue: Laborable: Festivo: Víspera de festivo:

La alimentación en el día de ayer fue similar a la del resto de los días o cambio su alimentación respecto al resto de los días:

-Fue similar a la del resto de los días:

-Fue un día especial :

	ALIMENTOS CONS.	MODO DE PREPARACIÓN	CANTIDAD APROXIMADA
DESAYUNO			
MEDIA MAÑANA			
ALMUERZO			
MERIENDA			
CENA			

SEÑALE CUAL ES LA FRECUENCIA CON LA QUE CONSUME ESTOS ALIMENTOS, INDICANDO CUANTAS VECES LOS TOMA POR DÍA O SEMANA O MES		
	Frecuencia de consumo (especificar veces por día, semana o mes)	Cantidad aproximada consumida cada vez
LECHE		
OTROS PRODUCTOS LÁCTEOS		
CARNES Y DERIVADOS		
PESCADOS		
HUEVOS		
FRUTAS Y ZUMOS DE FRUTAS		
VERDURAS Y HORTALIZAS CRUDAS		
VERDURAS Y HORTALIZAS COCINADAS		
LEGUMBRES		
PAN		
PASTA, ARROZ, OTROS CEREALES		
DULCES		
GRASAS Y ACEITES		

JUAN JOSÉ GONZÁLEZ SANTIAGO.
MÁSTER INTERNACIONAL EN DIETÉTICA Y
NUTRICIÓN

ANOTE EN LA SIGUIENTE TABLA EL TIEMPO QUE LE DEDICA A LAS ACTIVIDADES QUE SE LE RELACIONAN A CONTINUACIÓN. RECUERDE QUE TIENE QUE PONER EL TOTAL DE HORAS DE UN DÍA ES DECIR 24H.

ACTIVIDAD	TIEMPO (H)	ACTIVIDAD	TIEMPO
Ciclismo (carrera de competición)		Tocar el piano (la "Tarantela" de Liszt)	
Ciclismo (velocidad moderada)		Leer en voz alta	
Encuadernar		Remar en carrera	
Boxear		Correr	
Carpintería		Serrar madera	
Tocar el violonchelo		Coser a mano	
Croquet		Coser, con maquina de pedal	
Bailar foxtrot		Coser en maquina de motor	
Bailar vals		Hacer zapatos	
Fregar platos		Cantar en voz alta	
Vestirse y desvestirse		Estar sentado tranquilamente	
Conducir un automóvil		Patinar	
Comer		Estar de pie en atención	
Esgrima		Estar de pie, relajado	
Cabalgar paseando		Mampostería	
Cabalgar a trote		Barrer con escoba suelo liso.	
Planchar (planchado de 2.5kg de peso)		Barrer con aspirador eléctrico	
Tricotear un suéter		Sastrería	
Lavar ropa ligera		Natación (2mph)	
Dormir (yacer quieto despierto)		Mecanografiar rápidamente	
Tocar el órgano		Caminar (5km/h)	
Pintar mobiliario		Caminar rápidamente (6.5 km/h)	
Pelar papas		Caminar a alta velocidad (8.5km)	
Jugar al ping- pong		Caminar escaleras abajo	
Tocar el piano (canciones de mendlesohn)		Caminar escaleras arriba	
Tocar el piano (la apasionata de Beethoven)		Escribir	
Fregar suelos		Barrer con aparato manual una alfombra	