

<p>Control Diario Alimentario Ejercicio: 25 minutos</p> <p>Granos, verduras, patatas, pasta, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Frutas</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Calorías=2200</p> <p>Lácteos</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Carne, pollo, pescados, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Grasas, aceites, dulces, etc.</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Granos, verduras, patata, pasta, etc. 1 rebanada de pan, ½ bagel pequeño, ½ taza de cereal cocido, pasta, arroz; ¾ cereal listo para comer; ½ taza granos cocidos, maíz o guisantes, ½ taza de leguminosas, 4-6 galletas saladas, 1 patata pequeña.</p> <p>Frutas 1 fruta mediana; ½ taza fruta enlatada en su jugo; 1/2 taza jugo de frutas, 1/4 taza fruta seca.</p> <p>Vegetales 1 taza vegetales crudo (lechuga, zanahoria, etc.); ½ jugo de vegetales, tomate, etc.</p> <p>Lácteos 1 taza de leche o yogurt (8oz, 0,23litros). 1 loncha de queso procesado.</p> <p>Carnes, pollo, etc. 3 onzas=85 grms=mazo de cartas de carne magra cocida, pollo sin piel, cochino o pescado; 1 huevo; atún</p> <p>Grasas, aceites, dulces, etc. 1 cucharadita mantequilla o mayonesa; 1 cucharada de queso crema o aderezo para ensaladas; 2 cucharadas de crema agria; 1/2 taza de helado, 10 cacahuets.</p>	<p>Control Diario Alimentario Ejercicio: 25 minutos</p> <p>Granos, verduras, patatas, pasta, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Frutas</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Calorías=2200</p> <p>Lácteos</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Carne, pollo, pescados, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Grasas, aceites, dulces, etc.</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Granos, verduras, patata, pasta, etc. 1 rebanada de pan, ½ bagel pequeño, ½ taza de cereal cocido, pasta, arroz; ¾ cereal listo para comer; ½ taza granos cocidos, maíz o guisantes, ½ taza de leguminosas, 4-6 galletas saladas, 1 patata pequeña.</p> <p>Frutas 1 fruta mediana; ½ taza fruta enlatada en su jugo; 1/2 taza jugo de frutas, 1/4 taza fruta seca.</p> <p>Vegetales 1 taza vegetales crudo (lechuga, zanahoria, etc.); ½ jugo de vegetales, tomate, etc.</p> <p>Lácteos 1 taza de leche o yogurt (8oz, 0,23litros). 1 loncha de queso procesado.</p> <p>Carnes, pollo, etc. 3 onzas=85 grms=mazo de cartas de carne magra cocida, pollo sin piel, cochino o pescado; 1 huevo; atún</p> <p>Grasas, aceites, dulces, etc. 1 cucharadita mantequilla o mayonesa; 1 cucharada de queso crema o aderezo para ensaladas; 2 cucharadas de crema agria; 1/2 taza de helado, 10 cacahuets.</p>
<p>Control Diario Alimentario Ejercicio: 25 minutos</p> <p>Granos, verduras, patatas, pasta, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Frutas</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Calorías=2200</p> <p>Lácteos</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Carne, pollo, pescados, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Grasas, aceites, dulces, etc.</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Granos, verduras, patata, pasta, etc. 1 rebanada de pan, ½ bagel pequeño, ½ taza de cereal cocido, pasta, arroz; ¾ cereal listo para comer; ½ taza granos cocidos, maíz o guisantes, ½ taza de leguminosas, 4-6 galletas saladas, 1 patata pequeña.</p> <p>Frutas 1 fruta mediana; ½ taza fruta enlatada en su jugo; 1/2 taza jugo de frutas, 1/4 taza fruta seca.</p> <p>Vegetales 1 taza vegetales crudo (lechuga, zanahoria, etc.); ½ jugo de vegetales, tomate, etc.</p> <p>Lácteos 1 taza de leche o yogurt (8oz, 0,23litros). 1 loncha de queso procesado.</p> <p>Carnes, pollo, etc. 3 onzas=85 grms=mazo de cartas de carne magra cocida, pollo sin piel, cochino o pescado; 1 huevo; atún</p> <p>Grasas, aceites, dulces, etc. 1 cucharadita mantequilla o mayonesa; 1 cucharada de queso crema o aderezo para ensaladas; 2 cucharadas de crema agria; 1/2 taza de helado, 10 cacahuets.</p>	<p>Control Diario Alimentario Ejercicio: 25 minutos</p> <p>Granos, verduras, patatas, pasta, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Frutas</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Calorías=2200</p> <p>Lácteos</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Carne, pollo, pescados, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Grasas, aceites, dulces, etc.</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Granos, verduras, patata, pasta, etc. 1 rebanada de pan, ½ bagel pequeño, ½ taza de cereal cocido, pasta, arroz; ¾ cereal listo para comer; ½ taza granos cocidos, maíz o guisantes, ½ taza de leguminosas, 4-6 galletas saladas, 1 patata pequeña.</p> <p>Frutas 1 fruta mediana; ½ taza fruta enlatada en su jugo; 1/2 taza jugo de frutas, 1/4 taza fruta seca.</p> <p>Vegetales 1 taza vegetales crudo (lechuga, zanahoria, etc.); ½ jugo de vegetales, tomate, etc.</p> <p>Lácteos 1 taza de leche o yogurt (8oz, 0,23litros). 1 loncha de queso procesado.</p> <p>Carnes, pollo, etc. 3 onzas=85 grms=mazo de cartas de carne magra cocida, pollo sin piel, cochino o pescado; 1 huevo; atún</p> <p>Grasas, aceites, dulces, etc. 1 cucharadita mantequilla o mayonesa; 1 cucharada de queso crema o aderezo para ensaladas; 2 cucharadas de crema agria; 1/2 taza de helado, 10 cacahuets.</p>



MANO:
Panes



PALMA:
Carnes



PUÑO:
**Vegetales, arroz
pasta, frutas**



DEDO:
**Grasas
Mantequilla**