

**Control Diario Alimentario****Ejercicio: 25 minutos****Granos, verduras, patatas, pasta, etc.**    **Frutas** **Vegetales** **Calorías=1600****Lácteos**  **Carne, pollo, pescados, etc.** **Grasas, aceites, dulces, etc.****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.

**Frutas**

1 fruta mediana; ½ taza fruta enlatada en su jugo; 1/2 taza jugo de frutas, 1/4 taza fruta seca.

**Vegetales**

1 taza vegetales crudo (lechuga, zanahoria, etc.); ½ jugo de vegetales, tomate, etc.

**Lácteos**

1 taza de leche o yogurt (8oz, 0,23litros). 1 loncha de queso procesado.

**Carnes, pollo, etc.**

3 onzas=85 grms=mazo de cartas de carne magra cocida, pollo sin piel, cochino o pescado; 1 huevo; atún

**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.

**Control Diario Alimentario****Ejercicio: 25 minutos****Granos, verduras, patatas, pasta, etc.**    **Frutas** **Vegetales** **Calorías=1600****Lácteos**  **Carne, pollo, pescados, etc.** **Grasas, aceites, dulces, etc.****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.

**Frutas**

1 fruta mediana; ½ taza fruta enlatada en su jugo; 1/2 taza jugo de frutas, 1/4 taza fruta seca.

**Vegetales**

1 taza vegetales crudo (lechuga, zanahoria, etc.); ½ jugo de vegetales, tomate, etc.

**Lácteos**

1 taza de leche o yogurt (8oz, 0,23litros). 1 loncha de queso procesado.

**Carnes, pollo, etc.**

3 onzas=85 grms=mazo de cartas de carne magra cocida, pollo sin piel, cochino o pescado; 1 huevo; atún

**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.

**Control Diario Alimentario****Ejercicio: 25 minutos****Granos, verduras, patatas, pasta, etc.**    **Frutas** **Vegetales** **Calorías=1600****Lácteos**  **Carne, pollo, pescados, etc.** **Grasas, aceites, dulces, etc.****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.

**Frutas**

1 fruta mediana; ½ taza fruta enlatada en su jugo; 1/2 taza jugo de frutas, 1/4 taza fruta seca.

**Vegetales**

1 taza vegetales crudo (lechuga, zanahoria, etc.); ½ jugo de vegetales, tomate, etc.

**Lácteos**

1 taza de leche o yogurt (8oz, 0,23litros). 1 loncha de queso procesado.

**Carnes, pollo, etc.**

3 onzas=85 grms=mazo de cartas de carne magra cocida, pollo sin piel, cochino o pescado; 1 huevo; atún

**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.

**Control Diario Alimentario****Ejercicio: 25 minutos****Granos, verduras, patatas, pasta, etc.**    **Frutas** **Vegetales** **Calorías=1600****Lácteos**  **Carne, pollo, pescados, etc.** **Grasas, aceites, dulces, etc.****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.

**Frutas**

1 fruta mediana; ½ taza fruta enlatada en su jugo; 1/2 taza jugo de frutas, 1/4 taza fruta seca.

**Vegetales**

1 taza vegetales crudo (lechuga, zanahoria, etc.); ½ jugo de vegetales, tomate, etc.

**Lácteos**

1 taza de leche o yogurt (8oz, 0,23litros). 1 loncha de queso procesado.

**Carnes, pollo, etc.**

3 onzas=85 grms=mazo de cartas de carne magra cocida, pollo sin piel, cochino o pescado; 1 huevo; atún

**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.



**MANO:**  
**Panes**



**PALMA:**  
**Carnes**



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



**DEDO:**  
**Grasas  
Mantequilla**