

Registro Diario De Comida y Actividad Física

Instrucciones para completar el Registro Diario De Comida y Actividad Física

MOVE!® se trata de ayudarle a manejar su peso. Este registro está diseñado para ayudarle a controlar su peso, actividad física y dieta. Este será una de sus más valiosas herramientas para alcanzar sus metas porque aumentará su conciencia y le ayudará a cambiar. Llene el registro tan frecuentemente como sea posible. ¡Vale la pena el esfuerzo!

Alimentos y Bebidas

1. En la sección superior del registro:

- Escriba su nombre y la fecha.
- Llene su meta diaria de calorías. 

Use esta tabla para seleccionar sus calorías.

- Establezca una meta semanal de alimentos para mejorar su dieta. **Ejemplo:** “Bajaré las calorías dejando de picar mientras veo la tele por las noches esta semana”, o “Beberé agua o bebidas sin azúcar en lugar de soda regular esta semana.”

Current Weight	Daily Calorie Goal
Under 200 pounds	1200–1500 calories per day
200–225 pounds	1500–1800 calories per day
226–250 pounds	1800–2000 calories per day
251–300 pounds	2000–2500 calories per day
301–350 pounds	2500–3000 calories per day
Over 350 pounds	See a MOVE!® Dietitian

2. Pésese diariamente y registre su peso en el encabezado, al lado del día.

3. Escriba **todo** lo que come y bebe y la cantidad. Si sabe la cantidad medida, escríbala. Si usted no sabe la cantidad exacta entonces estime el tamaño (2"x 1" x 1"), el volumen (½ taza), el peso (2 onzas) o el número de elementos (12) de ese tipo de alimentos. Incluya **tantos detalles como sea posible**.

4. Complete la línea que dice “**M PC H**”:

- Marque **M** si fue **consciente** (consciente de cuánto y qué ha comido).
- Marque **PC** si se *sirvió una porción controlada* (vea folleto S06, *Elegir Alimentos Saludables Con Un Plato Saludable*).
- Marque **H** si la comida fue saludable (vea folleto S06).
- Marque los números de 1 a 10 en la escala de calificación de hambre/saciedad (1 = hambriento, 5 = ni con hambre ni lleno, 10 = incómodamente lleno)
 - Ponga una **X** sobre el número que representa el **nivel** de hambre/saciedad antes de comer.
 - Dibuje un círculo alrededor del número que representa el **nivel de hambre/saciedad después de la comida**.

5. Escriba una palabra para describir su **humor** (feliz, contenido, triste, enojado, solitario, emocionado, exhausto, aburrido, ansioso, temeroso o cualquier otra emoción).

6. Utilice un contador de calorías para llenar el total de las calorías durante el día. Compre un manual, utilice un sitio Web o un app para su Smartphone para contar calorías fácilmente.

7. Al final del día, marque si alcanzó su meta del día:

- Si alcanzó su meta, marque “**¡Lo hice!**”.
- Si casi alcanzó su meta, marque “**Casi**”.
- Si no alcanzó su meta, marque “**Intentar de nuevo**”.

Actividad Física

1. **Escriba su meta de actividad física semanal** en la línea superior. Ejemplo: “*Quiero caminar 15 a 30 minutos por día para 4 de cada 7 días esta semana y hacer entrenamiento de fuerza dos veces por semana. También buscaré formas adicionales de ser activo durante todo el día, como tomar las escaleras en lugar del ascensor, tres veces al día.*” Refiérase al folleto *S02, Establezca Sus Metas de Pérdida De Peso*, para una explicación de cómo establecer una meta SMART.

NOTA: No necesita hacer los cuatro tipos de actividad cada día. Vea a continuación las descripciones y orientación para la cantidad recomendada de actividad física. Consulte el plan de muestra para ver cómo se despliegan los tipos de actividades durante la semana.

2. **Actividad aeróbica** es cuando los músculos grandes del cuerpo se mueven juntos y el corazón late más rápido de lo habitual. **Ejemplos** incluyen ejercicios aeróbicos, nadar, correr, caminar, kickboxing, bailar y ciclismo. Este tipo de actividad quema más calorías y promueve la pérdida de peso. **En este cuadro**, escriba lo que hizo, por cuánto tiempo lo hizo, o el número de pasos/revoluciones de silla de ruedas.
3. **Ejercicios de fuerza** es cuando los músculos del cuerpo trabajan contra una fuerza o peso. **Ejemplos** incluyen bandas elásticas, pesas o el peso corporal. **En este cuadro**, escriba el tipo de entrenamiento de fuerza y cuántas repeticiones y series de cada ejercicio realiza.
4. **La flexibilidad (estiramientos)** alarga un músculo. Esto hace que el músculo se sienta flojo mientras aumenta el rango de movimiento. **Ejemplos** incluyen auto estiramiento, yoga, Pilates y rutinas de estiramiento en silla. **En este cuadro**, escriba el tipo de estiramiento que realizó.
5. **Actividad de estilo de vida** ocurre durante la actividad normal de todos los días como aspirar, pasear al perro, cortar el césped, participar en una reunión de caminar en el trabajo o bailar.

6. Cantidades Recomendadas De Actividad Física

- **Aeróbico:**
 - Pérdida de peso: 300 minutos (5 horas) por semana. Empiece con lo que puede hacer y aumente hasta 300 minutos a través del tiempo.
 - Mantenimiento de salud/peso: 150 minutos (dos horas y media) por semana, en períodos de al menos 10 minutos.
- **Fuerza:** haga entrenamiento de fuerza 2 o 3 veces/semana. Cada ejercicio debe repetirse, completando 8-12 repeticiones.
- **Flexibilidad/estiramiento:** Asegúrese de estirarse después de cada sesión de ejercicio, sea aeróbico o fuerza.
- **Actividad de estilo de vida:** hacer lo más que pueda.

7. **Al final del día**, marque si alcanzó su meta del día:

- Si alcanzó su meta, marque “*¡Lo hice!*”.
- Si casi alcanzó su meta, marque “*Casi.*”
- Si no alcanzó su meta, marque “*Intentar de nuevo.*”

8. **Al final de cada día**, escriba el total de su actividad aeróbica (en minutos). **Al final de cada semana**, sume sus minutos totales diarios de aeróbico para determinar el tiempo aeróbico semanal.



Daily Food and Physical Activity Diary

Name: John, H. Hero Date: April 1 Daily Calorie Goal: 2000 (see instructions or Standard Handout S01 for guidance)

Weekly Food Goal: I will drink water or diet sodas instead of regular sodas this week. NOTE: Include everything you eat and drink in your diary.

Day / Weight	Sunday / 267	Monday / 266.5	Tuesday / 266.5	Wednesday / 266	Thursday / 266.3	Friday / 266.2	Saturday / 265.8	
Breakfast (6am-10am) M=Mindful PC=Portion Control H=Healthy Hunger/Hellness Scale X=Pre-meal O=Post-meal	8 oz orange juice 1 cup raisin bran 1/2 cup 2% milk 1 tsp sugar sub. 1 tsp sugar sub. 2 slices wheat toast 1 cup coffee	1 cup oatmeal 1/2 cup 2% milk 1 tsp sugar sub. 1 English muffin 2 tbsp no sugar jam 1 cup coffee	1 hard-boiled egg 3 oz ham 2 scrambled eggs 1 cup Cantaloupe 8 oz orange juice	2 biscuits and 1/2 cup gravy 2 scrambled eggs 1 cup Cantaloupe 8 oz orange juice	1 cup oatmeal 1/2 cup 1% milk 1 cup coffee 1 orange	3 pieces French toast 3 Tbsp lite maple syrup 1 Tbsp margarine 1 cup 1% milk	1 1/2 cups raisin bran 1 plum 1 cup coffee 1/2 cup 1% milk	
Lunch (11am-2pm)	Large salad (4 oz grilled chicken) 2 tsp ranch 1 cup green bean 1/2 banana water w/lemon	Large garden salad 4 oz tuna in water 2 tsp low-fat blue cheese 1 small dinner roll no butter	2 large slices mushroom & onion thin crust pizza side salad 2 tsp Italian dressing	1 protein shake 1 pear 8 oz water	grilled chicken on wheat bun 1 small order fries 1 small diet coke	tuna salad sub 1 bag of chips 1 pickle 1 diet coke 1 small cookie	vegetable salad 1 cup Greek yogurt 2 tsp oil and vinegar dressing 8 oz water	
Dinner (5pm-8pm)	turkey and provolone cheese sandwich on wheat 1 tsp mustard 1 bag chips 1 diet coke	8 oz spaghetti 4 small meatballs side salad diet jello 8 oz water	6 oz baked chicken without skin 2 tsp bbq sauce 1/2 cup steamed rice + margarine 1 cup broccoli 8 oz water	6 oz salmon 1 cup spinach 1/2 baked potato with 1 tsp low-fat sour cream and 1 tsp margarine 8 oz water	6 oz grilled sirloin steak 1 cup sautéed mushrooms 1/2 cup scalloped potatoes	2 chicken soft tacos 1/2 cup black beans 20 chips with salsa 1/2 cup yellow rice 1 skinny margarita	1 1/2 cup cheese ravioli side salad 1 piece garlic bread 8 oz water	
Snacks & Beverages (between meals) Remember, all snacks should be healthy, mindful and portion controlled; include alcoholic beverages	90-calorie granola bar 2 cups popcorn 1 medium apple	orange 120-calorie granola bar 1 medium chocolate muffin	celery Carrots 2 tsp peanut butter 1.50-calorie frozen yogurt cone	2 string cheese 1.5 almonds			celery and carrots 2 tsp peanut butter	
Total Calories	1422	1938	2399	2175	1718	2720	1625	
Goal Met?	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again	

Physical Activity Weekly Goal: I want to be physically active 5 days this week through walking, aerobic exercise, and participate in 2 days of strength training.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Aerobic (Type, Time/ Steps/Wheelchair Revolutions)	20 minutes on elliptical	45-minute water aerobics class	10-minute bike ride 30 minute treadmill		45-minute water aerobics class		
Strength	Pedometer: 9,558 steps Type: Repetitions: Sets:	Pedometer: 12,200 steps Type: resistance band (12 exercises) Repetitions: 10-15 Sets: 2	Pedometer: 16,459 steps Type: Repetitions: Sets:	Pedometer: 4,326 steps Type: Repetitions: Sets:	Pedometer: 11,009 steps Type: free weights and body weight exercises Repetitions: 10-15 Sets: 3	Pedometer: 13,988 steps Type: Repetitions: Sets:	Pedometer: 14,450 steps Type: Repetitions: Sets:
Flexibility (Type)	10-minute stretch of lower body	5-minute stretching after strength training routine		1-hour yoga class	15-minute stretch in pool		20 minutes stretching
Lifestyle Activity (Type/Time)	Two 10-minute walks	15-minute walk at lunch	shopping at the mall for 1 hour parked at back of parking lot 30-minute dance lesson			mowed the grass with push mower weeded the garden washed the car	18 holes of golf walking course
Goal Met?	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again	I did it Almost (Try again)	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again	(I did it) Almost Try again
Total Weekly Aerobic Time (# minutes)	50 minutes	60 minutes	40 planned minutes 35 minutes mall walking	0 planned minutes of aerobic activity	45 minutes	70 minutes	30 minutes on golf course

Daily Food and Physical Activity Diary

Name: _____ Date: _____ Daily Calorie Goal: _____ (see instructions or Standard Handout S01 for guidance)

NOTE: Include everything you eat and drink in your diary.

Weekly Food Goal: _____

Day / Weight	Sunday /	Monday /	Tuesday /	Wednesday /	Thursday /	Friday /	Saturday /
Breakfast (6am – 10am) M = Mindful PC = Portion Control H = Healthy	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:
Lunch (11am – 2pm)	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:
Dinner (5pm – 8pm)	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:	M PC H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mood:
Snacks & Beverages (between meals) Remember, all snacks should be healthy, mindful and portion controlled; include alcoholic beverages							
Total Calories							
Goal Met?	I did it Almost Try again						

Physical Activity Weekly Goal:

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Aerobic (Type, Time/ Steps/Wheelchair Revolutions)	Pedometer: Type: Repetitions: Sets:						
Strength	Type: Repetitions: Sets:						
Flexibility (Type)							
Lifestyle Activity (Type/Time)							
Goal Met?	I did it Almost Try again						
Total Weekly Aerobic Time (# minutes)							