

Registro del consumo de alimentos de tres días

INSTRUCCIONES (INCLUYA UN FESTIVO)

En este cuestionario deberá ir anotando todos los alimentos y bebidas consumidos durante tres días, incluyendo un día festivo. Es muy importante no cambiar el régimen habitual de comidas.

Para evitar que se olvide algún alimento, conviene anotar todo inmediatamente después de comer. No olvide indicar todos los ingredientes que componen cada receta. También deberá anotar todas las comidas realizadas fuera de casa.

No olvide indicar: azúcar, pan, aceite, tapas, refrescos, bebidas alcohólicas, dulces, chocolate, frutos secos, patatas fritas,...

En cuanto a la descripción de los alimentos, es importante mencionar la calidad y tipo del alimento. Por ejemplo, deberá especificarse el tipo de leche (entera, semidesnatada, desnatada, de soja), las carnes (blancas, rojas y estimación de la grasa), los pescados (blanco, azul, con piel), el pan (blanco, integral, de cereales, de molde, de molde de supermercado), la mantequilla o margarina, etc. Indique si el peso del alimento se refiere al alimento crudo o cocinado, con o sin desperdicios. En caso de que el alimento sea un producto precocinado o listo para comer, anótelo también. Si el producto se contabiliza por unidades, anote la cantidad cómo prefiera: 2 rebanadas de pan o 50gr de pan; 3 mandarinas o 200gr de mandarina.

Siempre que sepa el nombre comercial del producto, anótelo.

Anote todas las dudas que le hayan surgido al rellenar el cuestionario.

Al final encontrará un ejemplo de cómo se debe rellenar el registro.

MENU DEL PRIMER DIA

FECHA:

DÍA DE LA SEMANA:

DESAYUNO

HORA:

LUGAR:

ALIMENTO

CANTIDAD

MEDIA MAÑANA

HORA:

LUGAR:

ALIMENTO

CANTIDAD

COMIDA

HORA:

LUGAR:

ALIMENTO

CANTIDAD

MERIENDA

HORA:	LUGAR:
-------	--------

ALIMENTO	CANTIDAD

CENA

HORA:	LUGAR:
-------	--------

ALIMENTO	CANTIDAD

OTROS: Pre-entreno, Post-entreno, Sobremesa, Picoteo, Resopón...

HORA:	TIPO DE COMIDA:	LUGAR:
-------	-----------------	--------

ALIMENTO	CANTIDAD

MENU DEL SEGUNDO DIA

FECHA:

DÍA DE LA SEMANA:

DESAYUNO

HORA:

LUGAR:

ALIMENTO

CANTIDAD

MEDIA MAÑANA

HORA:

LUGAR:

ALIMENTO

CANTIDAD

COMIDA

HORA:

LUGAR:

ALIMENTO

CANTIDAD

MERIENDA

HORA:	LUGAR:
-------	--------

ALIMENTO	CANTIDAD

CENA

HORA:	LUGAR:
-------	--------

ALIMENTO	CANTIDAD

OTROS: Pre-entreno, Post-entreno, Sobremesa, Picoteo, Resopón...

HORA:	TIPO DE COMIDA:	LUGAR:
-------	-----------------	--------

ALIMENTO	CANTIDAD

MENU DEL TERCER DIA

FECHA:

DÍA DE LA SEMANA:

DESAYUNO

HORA:

LUGAR:

ALIMENTO

CANTIDAD

MEDIA MAÑANA

HORA:

LUGAR:

ALIMENTO

CANTIDAD

COMIDA

HORA:

LUGAR:

ALIMENTO

CANTIDAD

MERIENDA

HORA:	LUGAR:
-------	--------

ALIMENTO	CANTIDAD

CENA

HORA:	LUGAR:
-------	--------

ALIMENTO	CANTIDAD

OTROS: Pre-entreno, Post-entreno, Sobremesa, Picoteo, Resopón...

HORA:	TIPO DE COMIDA:	LUGAR:
-------	-----------------	--------

ALIMENTO	CANTIDAD

MENU DE EJEMPLO

FECHA: 1 de agosto

DÍA DE LA SEMANA: domingo

DESAYUNO

HORA: 10 de la mañana

LUGAR: en casa

ALIMENTO	CANTIDAD
Vaso de zumo de naranja (aproximadamente 3 naranjas)	1 vaso normal
Café con leche entera	1 taza de 250ml
Azúcar moreno	1 cucharita de postres rasa
1 bocadillo de pan de cereales	Aprox 80gr de pan
Aceite	Un chorrito
Jamón serrano con grasa	3 lonchas

MEDIA MAÑANA

HORA: 11:00h

LUGAR: en cafetería

ALIMENTO	CANTIDAD
Croissant de chocolate	1 unidad
Cortado con leche entera	1 vaso de cortado
Azúcar moreno	1 cucharita de postres rasa

COMIDA

HORA: 14:30h

LUGAR: en casa

ALIMENTO	CANTIDAD
Arroz a la cubana	80gr pesados en crudo
Tomate frito solís	1 lata de 140ml
Huevos fritos	2 huevos
Aceite para freír los huevo	Un buen chorro
Melón	2 tajadas

Cerveza rubia con alcohol	1 botella de 33cl

MERIENDA

HORA: 19:00h	LUGAR: bar
--------------	------------

ALIMENTO	CANTIDAD
Zumo granini de melocotón	1 botella de 20cl
Bolsa de patatas chips pequeña (lays)	Bolsa de 70gr

CENA

HORA: 22:10h	LUGAR: en casa
--------------	----------------

ALIMENTO	CANTIDAD
Ensalada de lechuga	1 plato
Tomate	2 grandes
Nueces	1 puñado
Queso brie frito	60gr
Atún en aceite de oliva escurrido	2 latas
Anchoas en aceite	8 unidades
Aceite y vinagre de módena	1 buen chorro
Yogur activia desnatado con muesli	1 unidad

OTROS: Pre-entreno, Post-entreno, Sobremesa, Picoteo, Resopón...

HORA:	TIPO DE COMIDA:	LUGAR: discoteca
-------	-----------------	------------------

ALIMENTO	CANTIDAD
Grin tonics	2 vasos
Red bull	1 lata
Whey protein weider 80/20 post entreno	30gr en agua
Caseina 80% antes de ir a dormir	30gr en agua