**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**





**ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA**

**COLEGIO DE DANZA**

**NUTRICIÓN EQUILIBRADA**

**REGISTRO DE ALIMENTACIÓN**

**Nombre:**

**Edad:**

**Fechas de registro (inicio y término del registro):**

**INSTRUCCIONES: Durante cinco días registrarás los alimentos que comes. Escribirás la palabra Sí en caso de que ese grupo de alimentos los hayas consumido durante el día, no olvides escribir algunos ejemplos. Escribirás la palabra No en caso de que no hubieses consumido alimentos de ese grupo durante el día. Mira con detalle el siguiente ejemplo, para que lo hagas en tu registro.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día** | **Frutas****(manzanas, peras, sandía, uvas, naranjas, melón, guayabas, etc.)** | **Verduras****(zanahorias, calabaza, cebolla, espinacas, lechuga, betabel, etc.)** | **Cereales****(tortillas, pan, sopa de pasta, elote, arroz, papa, etc.)** | **Leguminosas****(frijoles, habas, garbanzos, lentejas, alubias, soya, etc.)** | **Productos de origen animal****(pollo, pescado, cerdo, res, huevo, leche, queso, etc.)** |
| **Fecha día 1: lunes 8 de noviembre de 2021** | **Sí (sandía por la mañana y manzana por la noche)** | **No (no consumí verduras durante todo el día)** | **Sí (pan por la mañana, arroz por la tarde y tortillas por la noche)** | **Sí (frijoles por la tarde)** | **Sí (jamón y queso por la mañana, carne de res por la tarde y pollo por la noche)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día** | **Frutas****(manzanas, peras, sandía, uvas, naranjas, melón, guayabas, piña, tunas, kiwis, etc.)** | **Verduras****(zanahorias, calabaza, cebolla, espinacas, lechuga, betabel, chayote, tomate, etc.)** | **Cereales****(tortillas, pan, sopa de pasta, elote, arroz, papa, etc.)** | **Leguminosas****(frijoles, habas, garbanzos, lentejas, alubias, soya, etc.)** | **Productos de origen animal****(pollo, pescado, cerdo, res, pavo, huevo, leche, queso, etc.)** |
| **Fecha día 1:** |  |  |  |  |  |
| **Fecha día 2:** |  |  |  |  |  |
| **Fecha día 3:** |  |  |  |  |  |
| **Fecha día 4:** |  |  |  |  |  |
| **Fecha día 5:** |  |  |  |  |  |

**REGISTRO DE HIDRATACIÓN**

**Nombre:**

**Edad:**

**Fechas de registro (inicio y término del registro):**

**INSTRUCCIONES: Durante cinco días registrarás las bebidas que consumes. Escribirás la palabra Sí en caso de que ese grupo de bebidas las hayas ingerido durante el día, no olvides escribir algunos ejemplos. Escribirás la palabra No en caso de que no hubieses consumido bebidas de ese grupo durante el día. Mira con detalle el siguiente ejemplo, para que lo hagas en tu registro.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día** | **Agua potable natural (agua simple)** | **Leche semidescremada o bebidas de soya sin azúcar añadida** | **Café o té sin azúcar** | **Bebidas con edulcorantes naturales (bebidas cero azúcar, bebidas con Splenda)** | **Jugos de fruta, leche entera, bebidas deportivas (Gatorade, Powerade)** | **Refrescos y aguas de sabor con azúcar (Coca cola, Pepsi, Arizona)** |
| **Fecha día 1: lunes 8 de noviembre de 2021** | **Sí (dos vasos por la tarde)** | **No (no consumí verduras durante todo el día)** | **Sí (una taza de café por la tarde)** | **Sí (un litro Coca light por la noche, una lata de Fanta cero por la tarde)** | **Sí (dos vasos de leche por la mañana y un vaso de jugo de naranja por la noche)** | **Sí (dos latas de Arizona y dos vasos de agua de limón con azúcar por la tarde)** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día** | **Agua potable natural (agua simple)** | **Leche semidescremeda o bebidas de soya sin azúcar añadida** | **Café o té sin azúcar** | **Bebidas con edulcorantes naturales (bebidas cero azúcar, bebidas con Splenda)** | **Jugos de fruta, leche entera, bebidas deportivas (Gatorade, Powerade)** | **Refrescos y aguas de sabor con azúcar (Coca cola, Pepsi, Arizona)** |
| **Fecha día 1:** |  |  |  |  |  |  |
| **Fecha día 2:** |  |  |  |  |  |  |
| **Fecha día 3:** |  |  |  |  |  |  |
| **Fecha día 4:** |  |  |  |  |  |  |
| **Fecha día 5:** |  |  |  |  |  |  |