



Calorías y grasas 1 día (lo que me comí en un día)	Calorías que “gaste” – Actividad Física
<p><u>Desayuno</u> 150 Calorías 2.5 gramos grasa (Avena ~ ½ Taza) 163 Calorías 3.75 gramos grasa (Leche Soya ~ 1 ¼ Taza) 60 Calorías 4.5 gramos grasa (Linaza Flaxseed ~ 2 tbsps “cucharadas”) 60 Calorías 0 gramos grasa (Pasas ~ ¼ Taza) 53 Calorías 0 gramos grasa (Manzana ~ ¼ Taza) 6 Calorías 0 gramos grasa (Canela ~ ½ tsp “cucharadita”) ----- 491 Calorías 10.75 gramos grasa</p> <p><u>Almuerzo</u> 140 Calorías 8 gramos grasa (1 Hamburguesa Vegetariana -Soya) 170 Calorías 3 gramos grasa (2 rebanadas pan Quínoa) 40 Calorías 2.5 gramos grasa (1 rebanada de queso de soya) 30 Calorías 2 gramos grasa (6 chips – maíz) 90 Calorías 0 gramos grasa (½ Taza leche sin grasa) 140 Calorías 7 gramos grasa (½ Taza helado de almendras) 30 Calorías 0 gramos grasa (¼ Taza Pasas) ----- 640 Calorías 22.5 gramos grasa</p> <p><u>Merienda</u> 150 Calorías 1 gramo grasa (pan rustico) 40 Calorías 2.5 gramos grasa (1 rebanada queso de soya) 90 Calorías 0 gramos grasa (½ Taza leche sin grasa) ----- 280 Calorías 3.5 gramos grasa</p> <p><u>Cena</u> 62 Calorías 0.3 gramo grasa (Uvas verdes) 90 Calorías 1 gramo grasa “palomitas de maíz explotadas al aire” ~ 3 Tazas ----- 152 Calorías 1.3 gramos grasa</p>	<p>Calistenia - ligera o moderada 11 calorías en 3 min</p> <p>Caminar - menos de 2 mph (muy lento, dando un paseo) 33 calorías en 15 min</p> <p>Hablar o Hablar por teléfono - de pie 29 calorías en 15 min</p> <p>Escritura - sentado 59 calorías en 30 min</p> <p>Palear - nieve 65 calorías en 10 min</p> <p>Conducir - vehículos ligeros (por ejemplo, automóviles, pick-up) 76 calorías en 35 min</p> <p>Abdominales - vigorosos 26 calorías en 3 min</p> <p>Escuela - la tarea, sentado 123 calorías en 1 hora 3 min</p> <p>Flexiones de brazos vigorosos - 26 calorías en 3 min</p> <p>Automóvil - Reparación 196 calorías en 60 minutos</p> <p>Caminar @ 2.5 mph 65 calorías en 20 min</p>
Total Calorías 1,563 y 38.05 gramos de grasas	Total Calorías “quemadas” 709
Mi meta en calorías es de 1,200 día y 33 gramos de grasa 	 Pero gaste 709 Calorías
<p style="text-align: center;">Lo que aprendí de anotar mi registro de comidas y actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Es un poco difícil y toma tiempo, pero vale la pena hacerlo ✓ Muy difícil calcular todos los tipos de actividad física ✓ Me sentí un poco culpable por haberme pasado de mi meta (1,200 calorías y 33 gramo grasa) ★ No todos los días voy a comer sano y me voy a pasar de mi meta ★ Contar todos los diferentes tipos de actividad física vale la pena y me hizo sentir bien ★ Es bueno hacer esto para saber lo que mi cuerpo necesita en calorías al día ★ No me debo sentirme culpable ni como un fracaso, pues esto es normal ★ Lo importante es tener la información para saber qué hacer y como mejorar 	