

Le recomendamos registrar sus hábitos alimentarios y nivel de actividad física. Esto le será de gran utilidad a su médico a la hora de diseñar un plan de alimentación y actividad física acorde a sus gustos y posibilidades.



Categoría	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							
Colaciones							
Actividad física							