

CREACIÓN DE NUESTRA DIETA SEMANAL

Nombre y Apellidos:

Curso y Grupo:

Cálculo del Metabolismo Basal:

Chicos: $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$

Chicas: $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$

Día 1	Comidas	PLATO	Kcal	Guarnición	Kcal	Bebida	Kcal	Postre	Kcal	Total Kcal
	DESAYUNO									
	ALMUERZO									
	COMIDA									
	MERIENDA									
	CENA									
	Total:			Total:		Total:		Total:		

En total, has ingerido unas _____ Kcal en el día de hoy.

Actividades físicas a realizar:

	Tipo de Actividad	Intensidad	Kcal por minuto	Tiempo de Trabajo	Total Calorías Quemadas en la actividad
1					
2					
3					

En total, has consumido unas _____ Kcal en el día de hoy.

RESUMEN DEL DÍA.

Calorías Consumidas en el día:

Calorías Utilizadas por el Metabolismo Basal:

Gasto Energético realizado en el día:

Diferencia de Calorías día 1:

Día 2	Comidas	PLATO	Kcal	Guarnición	Kcal	Bebida	Kcal	Postre	Kcal	Total Kcal
	DESAYUNO									
	ALMUERZO									
	COMIDA									
	MERIENDA									
	CENA									
	Total:			Total:		Total:		Total:		

En total, has ingerido unas _____ Kcal en el día de hoy.

Actividades físicas a realizar:					
	Tipo de Actividad	Intensidad	Kcal por minuto	Tiempo de Trabajo	Total Calorías Quemadas en la actividad
1					
2					
3					

En total, has consumido unas _____ Kcal en el día de hoy.

RESUMEN DEL DÍA.
Calorías Consumidas en el día:
Calorías Utilizadas por el Metabolismo Basal:
Gasto Energético realizado en el día:
Diferencia de Calorías día 2:

Día 3	Comidas	PLATO	Kcal	Guarnición	Kcal	Bebida	Kcal	Postre	Kcal	Total Kcal
	DESAYUNO									
	ALMUERZO									
	COMIDA									
	MERIENDA									
	CENA									
	Total:			Total:		Total:		Total:		

En total, has ingerido unas _____ Kcal en el día de hoy.

Actividades físicas a realizar:					
	Tipo de Actividad	Intensidad	Kcal por minuto	Tiempo de Trabajo	Total Calorías Quemadas en la actividad
1					
2					
3					

En total, has consumido unas _____ Kcal en el día de hoy.

RESUMEN DEL DÍA.	
Calorías Consumidas en el día:	
Calorías Utilizadas por el Metabolismo Basal:	
Gasto Energético realizado en el día:	
Diferencia de Calorías día 2:	

