

## CREACIÓN DE NUESTRA DIETA SEMANAL

Nombre y Apellidos:

Curso y Grupo:

### Cálculo del Metabolismo Basal:

**Chicos:** TMB = (10 x peso en kg) + (6.25 x altura en cm) – (5 x edad en años) + 5

**Chicas:** TMB = (10 x peso en kg) + (6.25 x altura en cm) – (5 x edad en años) – 161

Dia 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:

Dia 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:	

Dia 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:	

