

Cómo llevar un registro de mis porciones de cada grupo alimenticio

Usted puede completar en línea los campos resaltados en este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

Un registro de alimentos puede ayudarle a evaluar sus hábitos alimentarios y a llevar un registro de su avance a medida que hace cambios.

Modelo de registro de alimentos

A medida que registra lo que come, marque las casillas que correspondan para registrar la cantidad que come de cada grupo alimentario. Para hacerlo, necesita saber la cantidad de cada alimento que equivale a 1 taza o a 1 onza. Por ejemplo, digamos que su desayuno consistió de:

- 2 taza de cereal: Esto equivale a 1 onza del grupo de los granos.
- 1 taza (8 onzas líquidas [0.2 litros]) de leche: Esto equivale a 1 taza del grupo de los lácteos.
- 1 banana (plátano) grande: Esto equivale a 1 taza del grupo de las frutas.
- 1/2 onza de nueces (12 almendras, 24 pistachios, o 7 mitades de nueves de nogal): Esto equivale a 1 onza del grupo de las proteínas.

Para este desayuno, usted marcaría una casilla del grupo de los granos, una casilla del grupo de las proteínas, una casilla del grupo de las frutas y una casilla del grupo de los lácteos. Su registro se vería de la siguiente forma:

Cantidad de tazas o de onzas (cada casilla equivale a 1 taza o a 1 onza [30 gramos])

Granos (pan, cereales, pastas, arroz)	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Proteínas (nueces, huevos, pescado)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lácteos	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>

Cómo usar su formulario de registro de alimentos para llevar un registro y mejorar sus hábitos alimentarios

Al finalizar su período de registro, calcule la cantidad total de tazas u onzas de cada grupo alimentario y divídala por la cantidad de días. Para obtener una guía alimenticia más personalizada con la cantidad diaria recomendada para cada grupo alimentario, visite el sitio web interactivo: www.ChooseMyPlate.gov.

Después de ver qué alimentos necesita comer en mayor o en menor cantidad, elija uno o dos cambios sobre los que desee trabajar. No intente cambiar todos sus hábitos alimentarios de una vez. Si usted sistemáticamente come muy pocas frutas y verduras, por ejemplo, podría intentar fijarse la meta de comer una fruta o más y/o una verdura o más al día. Luego, en lugar de registrar todo lo que come, podría registrar únicamente las frutas y verduras.

Otra forma de llevar un registro del consumo de alimentos es registrar lo que come durante varios días, apenas comienza a realizar cambios en sus hábitos alimentarios. Luego, hágalo nuevamente después de algunas semanas o de algunos meses. Compare su primer registro con el segundo. ¿Cuánto ha mejorado?

Formulario de registro de alimentos

Utilice el formulario que figura a continuación para llevar un registro de alimentos durante varios días. Clasifique los alimentos que coma en grupos alimentarios y, cada día, marque una casilla para registrar las porciones que come de cada grupo alimentario.

Cantidad de tazas o de onzas (cada casilla equivale a 1 taza o a 1 onza [30 gramos])

Granos (pan, cereales, pastas, arroz)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Proteínas (nueces, huevos, pescado)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lácteos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>