

Jo Ann Hattner, MPH, RDN | Ann Coulston, MS, RDN | E. Michael Goodkind, BA

*Nuevo en español*

# ¡AUXILIO!

¡QUE SE ME  
ENCOGEN LAS  
PANTALETAS!



La historia de una mujer que supo comer bien,  
perder peso y ganar la batalla contra la diabetes.

# ¡Auxilio! Que se me encogen las pantaletas

Tabla 3-1. Diario de alimentación para días de trabajo/de semana

Diario de alimentación para días de trabajo/de la semana				
Día _____ Fecha _____				
<b>Desayuno</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Refrigerio</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Almuerzo</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Refrigerio</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Cena</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Refrigerio</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>

## ¡Auxilio! Que se me encogen las pantaletas

La historia de una mujer que supo comer bien, perder peso y ganar la batalla contra la diabetes

©2014 Jo Ann Hattner, Ann Coulston, Mike Goodkind. All rights reserved.

[helpmyunderwearisshrinking.com](http://helpmyunderwearisshrinking.com)

# ¡Auxilio! Que se me encogen las pantaletas

Tabla 3-2. Diario de alimentación para fines de semana

Diario de alimentación para fines de semana				
Día _____ Fecha _____				
<b>Desayuno</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Refrigerio</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Almuerzo</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Refrigerio</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Cena</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>
<b>Refrigerio</b>	casa <input type="checkbox"/>	trabajo <input type="checkbox"/>	fuera <input type="checkbox"/>	de aquí para allá <input type="checkbox"/>

## ¡Auxilio! Que se me encogen las pantaletas

La historia de una mujer que supo comer bien, perder peso y ganar la batalla contra la diabetes

©2014 Jo Ann Hattner, Ann Coulston, Mike Goodkind. All rights reserved.

[helpmyunderwearisshrinking.com](http://helpmyunderwearisshrinking.com)



## ¡Auxilio! Que se me encogen las pantaletas

<b>Tabla 3-6. Hoja de conteo descendiente para carbohidratos</b>			
Total diario:	_____ uds.*	(Lista de alimentos)	
Mañana	_____ uds.		
Mediodía	_____ uds.		
Refrigerio de la tarde	_____ uds.		
Noche	_____ uds.		
Refrigerio de la noche	_____ uds.		
		<b>Balance diario</b>	
<b>*uds. = unidades de carbohidratos</b>			

### ¡Auxilio! Que se me encogen las pantaletas

La historia de una mujer que supo comer bien, perder peso y ganar la batalla contra la diabetes

©2014 Jo Ann Hattner, Ann Coulston, Mike Goodkind. All rights reserved.

[helpmyunderwearisshrinking.com](http://helpmyunderwearisshrinking.com)

