

Ampliación del diario alimentario

	F	V	F	L	CS	G	Dónde	Con quién	Cómo me siento
Desayuno									
Almuerzo									
Comida									
Merienda									
Cena									

- F** = Féculas (pan, cereales, pasta),
- V** = Verduras
- F** = Frutas
- L** = Leche o Lácteos
- CS** = Carnes y Sustitutos
- G** = Grasa

Apunte los alimentos que come, a qué grupo pertenecen, luego dónde los comió, con quién y cómo se sentía.



**BlueCross BlueShield
of Texas**

www.bcbstx.com