

MATERIAL DE APOYO NO.4

MI PATRÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS AL DÍA

Indicaciones: Cada estudiante debe anotar el número de porciones que consume por cada grupo de alimentos en los diferentes momentos del día durante 5 días. Una vez que esté completo el registro, la información será analizada en el salón de clase.

GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES DÍA 1					
	Desayuno	Merienda media mañana	Almuerzo	Merienda media tarde	Cena	Total porciones Día 1
Cereales, leguminosas y verduras harinosas						
Frutas						
Vegetales						
Proteínas de origen animal						
Grasas y azúcares						
GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES DÍA 2					
	Desayuno	Merienda media mañana	Almuerzo	Merienda media tarde	Cena	Total porciones Día 2
Cereales, leguminosas y verduras harinosas						
Frutas						
Vegetales						
Proteínas de origen animal						
Grasas y azúcares						
GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES DÍA 3					
	Desayuno	Merienda media mañana	Almuerzo	Merienda media tarde	Cena	Total porciones Día 3
Cereales, leguminosas y verduras harinosas						
Frutas						
Vegetales						
Proteínas de origen animal						
Grasas y azúcares						
GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES DÍA 4					
	Desayuno	Merienda media mañana	Almuerzo	Merienda media tarde	Cena	Total porciones Día 4
Carbohid., cereales legum. y verduras harinosas						
Frutas						
Vegetales						
Proteínas de origen animal						
Grasas y azúcares						
GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES DÍA 5					
	Desayuno	Merienda media mañana	Almuerzo	Merienda media tarde	Cena	Total porciones Día 5
Cereales, leguminosas y verduras harinosas						
Frutas						
Vegetales						
Proteínas de origen animal						
Grasas y azúcares						