

Mi diario de alimentos y bebidas

Fecha: _____

Lunes	
Desayuno	
Merienda	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	
Merienda	

Martes	
Desayuno	
Merienda	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	
Merienda	

Miércoles	
Desayuno	
Merienda	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	
Merienda	

Jueves	
Desayuno	
Merienda	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	
Merienda	

Viernes	
Desayuno	
Merienda	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	
Merienda	

Sábado	
Desayuno	
Merienda	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	
Merienda	

Domingo	
Desayuno	
Merienda	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	
Merienda	

Notas:	

Más información en

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/losingweight/eatinghabits.html>

