



Diario de Alimentación

Nombre:

Fecha de hoy:

Hoy es: ☐ Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐ Sábado ☐ Domingo

¿QUÉ HE TOMADO HOY DÍA?

Indique el número de vasos que ha tomado hoy, luego indique qué fue lo que tomó.

☐ Cafeína ☐ Leche ☐ Azúcar ☐ Agua	☐ Cafeína ☐ Leche ☐ Azúcar ☐ Agua	☐ Cafeína ☐ Leche ☐ Azúcar ☐ Agua	☐ Cafeína ☐ Leche ☐ Azúcar ☐ Agua	☐ Cafeína ☐ Leche ☐ Azúcar ☐ Agua	☐ Cafeína ☐ Leche ☐ Azúcar ☐ Agua	☐ Cafeína ☐ Leche ☐ Azúcar ☐ Agua	☐ Cafeína ☐ Leche ☐ Azúcar ☐ Agua

¿QUÉ HE COMIDO HOY DÍA?

Escriba lo que comió para cada comida, o indique el tipo de alimento que tuvo en cada comida.

	Pan, Pasta, Arroz, Tortillas 	Queso, Huevos, Carne, Tofu 	Fruta 	Vegetales
Desayuno 				
Almuerzo 				
Cena 				
Meriendas (snacks) 				

Daily Food Diary