Qué comí ayer

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Tentempiés/bebidas:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Grupo alimenticio | Porciones recomendados | Porciones extras |
| Granos  (en onzas) | 1 2 3 4 5 6 | 7 8 9 10 11 |
| Vegetales  (en ½ tazas) | 1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 |
| Frutas  (en ½ tazas) | 1 2 3 4 | 5 6 7 8 9 |
| Lácteos (en 1 tazas) | 1 2 3 | 4 5 6 7 8 |
| Proteínas (en onzas) | 1 2 3 4 5 6 | 7 8 9 10 11 |
| Calorías extras  (en incrementos de 50 calorías) | 1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 |