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  |