**Diario alimenticio de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Fecha \_\_\_\_**



|  |  |
| --- | --- |
| Grupo alimenticio | Nombre y cantidad de alimento |
| Desayuno |
| Cereales/Féculas |  |
| Verduras |  |
| Frutas |  |
| Lácteos |  |
| Proteínas |  |
| Grasas |  |
| Dulces |  |
| Bebidas |  |
| Comentarios |
| Aperitivo |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Almuerzo |
| Cereales/Féculas |  |
| Verduras |  |
| Frutas |  |
| Lácteos |  |
| Proteínas |  |
| Grasas |  |
| Dulces |  |
| Bebidas |  |
| Comentarios |
| Aperitivo |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Cena |
| Cereales/Féculas |  |
| Verduras |  |
| Frutas |  |
| Lácteos |  |
| Proteínas |  |
| Grasas |  |
| Dulces |  |
| Bebidas |  |
| Comentarios |
| Aperitivo |
|  |  |
|  |  |
|  |  |