

REGISTRO ALIMENTARIO SEMANAL

Anota las ingestas de alimentos y líquidos que haces durante una semana. Especifica la cantidad, el método de cocción o el tipo de alimento (envasado, comida precocinada, etc.). Para una mayor exactitud de las cantidades, se recomienda pesar los alimentos siempre que sea posible. En caso de no ser posible, revisa el documento de AYUDA con las cantidades de los alimentos y sus porciones para rellenar el registro semanal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO			
MEDIA MAÑANA			
COMIDA			
MERIENDA			
CENA			
OTRAS			