

# ¿Qué come el bebé?

- 1 NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_
- 2 ¿Está embarazada?  Sí  No
- 3 ¿Piensa amamantar?  Sí  No
- 4 ¿Toma suplementos nutricionales?  Sí  No
- 5 ¿Cuánto dinero gastó en comida el mes pasado? \_\_\_\_\_
- 6 ¿Cuánto tiempo dedica a la actividad física?  
 Menos de 30 minutos por día  
 De 30 a 60 minutos por día  
 Más de 60 minutos por día
- 7 Haga una lista de todo lo que ha comido y bebido en las últimas 24 horas. Dé tantos detalles como sea posible a continuación.

TIPO DE COMIDA		ABREVIATURAS DE MEDIDAS	
1 = Mañana	4 = Tarde	cda. = Cucharada	t. = Taza
2 = Media mañana	5 = Noche	cdta. = Cucharadita	Lb = Libra
3 = Mediodía	6 = Noche tarde	oz = Onza	reb. = Rebanada

TIPO DE COMIDA	ALIMENTOS Y BEBIDAS Mencione todos los alimentos y bebidas. Haga una lista de todos los ingredientes en los platos mixtos. Anote el tipo de cocción (frito, hervido o a la parrilla).	CANTIDAD INGERIDA/ BEBIDA
1	DESAYUNO	
2	MEDIA MAÑANA/REFRIGERIO	
3	MEDIODÍA	

**TIPO DE COMIDA**

1 = Mañana	4 = Tarde
2 = Media mañana	5 = Noche
3 = Mediodía	6 = Noche tarde

**ABREVIATURAS DE MEDIDAS**

cda. = Cucharada	t. = Taza
cdta. = Cucharadita	Lb = Libra
oz = Onza	reb. = Rebanada

**TIPO DE COMIDA**

**ALIMENTOS Y BEBIDAS**  
Mencione todos los alimentos y bebidas. Haga una lista de todos los ingredientes en los platos mixtos.  
Anote el tipo de cocción (frito, hervido o a la parrilla).

**CANTIDAD INGERIDA/  
BEBIDA**

4	<b>TARDE/REFRIGERIO</b>	
5	<b>NOCHE</b>	
6	<b>NOCHE TARDE/REFRIGERIO</b>	

**PARA USO EXCLUSIVO DE LA OFICINA**

<input type="checkbox"/> ENTRADA	<input type="checkbox"/> SALIDA	IDENTIFICACIÓN
----------------------------------	---------------------------------	----------------

**FCS-2317**

Para obtener más información, comuníquese con la oficina de Extensión de su condado. Visite [www.aces.edu/directory](http://www.aces.edu/directory).

El Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama (Universidad A&M de Alabama y Universidad de Auburn) es un educador y empleador que promueve la igualdad de oportunidades. ¡Son todos bienvenidos!

Revisado en enero de 2018, FCS-2317

© 2019 por el Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama. Todos los derechos reservados.

[www.aces.edu](http://www.aces.edu)