

¿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	TARDE/REFRIGERIO	
5	NOCHE	
6	NOCHE TARDE/REFRIGERIO	

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.

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