

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_

- 1 ¿Está embarazada?  Sí  No

2 ¿Está amamantando?  Sí  No

3 ¿Toma suplementos alimenticios?  Sí  No

4 ¿Cuánto dinero gastó en comida el mes pasado? \_\_\_\_\_

5 ¿Cuánto tiempo pasa en hacer actividad física?

Menos de 30 minutos por día

30 a 60 minutos por día

Más de 60 minutos por día

6 Enumere todo lo que ha comido y bebido en las últimas 24 horas. Brinde todos los detalles posibles a continuación.

6 Enumere todo lo que ha comido y bebido en las últimas 24 horas. Brinde todos los detalles posibles a continuación.

TIPO DE COMIDA	ABREVIATURAS PARA PORCIONES
1 = mañana	4 = tarde
2 = media mañana	5 = noche
3 = mediodía	6 = noche tarde
	cda = cucharada
	cdta = cucharadita
	oz = onza
	tz = taza
	lb = libra
	por. = porción

TIPO DE COMIDA	COMIDA Y BEBIDAS	CANTIDAD QUE COMIÓ/BEBIÓ
1	COMIDA / REFRIGERIO DE LA MAÑANA	

**TIPO DE COMIDA**

1 = mañana  
2 = media mañana  
3 = mediodía

4 = tarde  
5 = noche  
6 = noche tarde

**ABREVIATURAS PARA PORCIONES**

cda = cucharada  
cdta = cucharadita  
oz = onza

tz = taza  
lb = libra  
por. = porción

**TIPO DE COMIDA****COMIDA Y BEBIDAS**

Enumere todas las comidas y bebidas. Enumere todos los ingredientes en platos mixtos.  
Enumere cómo se cocinó la comida (frita, hervida, asada).

**CANTIDAD QUE COMIÓ/BEBIÓ**

TIPO DE COMIDA	COMIDA / REFRIGERIO DE LA TARDE	CANTIDAD QUE COMIÓ/BEBIÓ
4	COMIDA / REFRIGERIO DE LA TARDE	
5	COMIDA DE LA NOCHE	
6	COMIDA / REFRIGERIO DE LA NOCHE TARDE	

**FOR OFFICE USE ONLY** Entry Exit

ID

**FCS-2589**

Contáctese con la oficina de Extensión de su distrito para obtener más información. Visite [www.aces.edu/directory](http://www.aces.edu/directory).

El Sistema de Extensión Cooperativo 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! Por favor, infórmanos si tienes requerimientos de accesibilidad.

**Nuevo octubre de 2021, FCS-2589**

© 2021 Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama. Todos los derechos reservados.

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