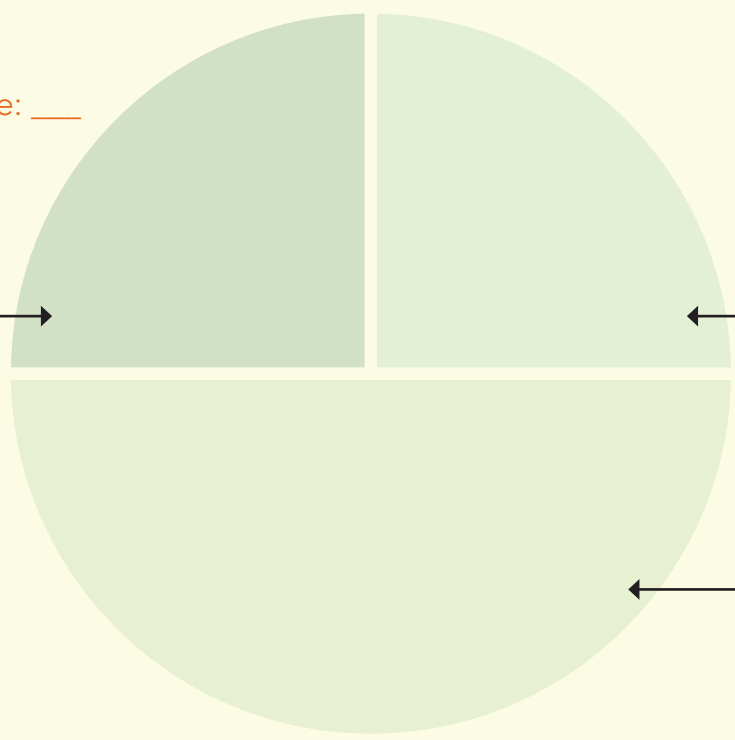


Diario por plato del buen comer \_\_\_\_\_

**Seguimiento por plato del buen comer**

**Desayuno**  
Nivel de hambre: \_\_\_\_

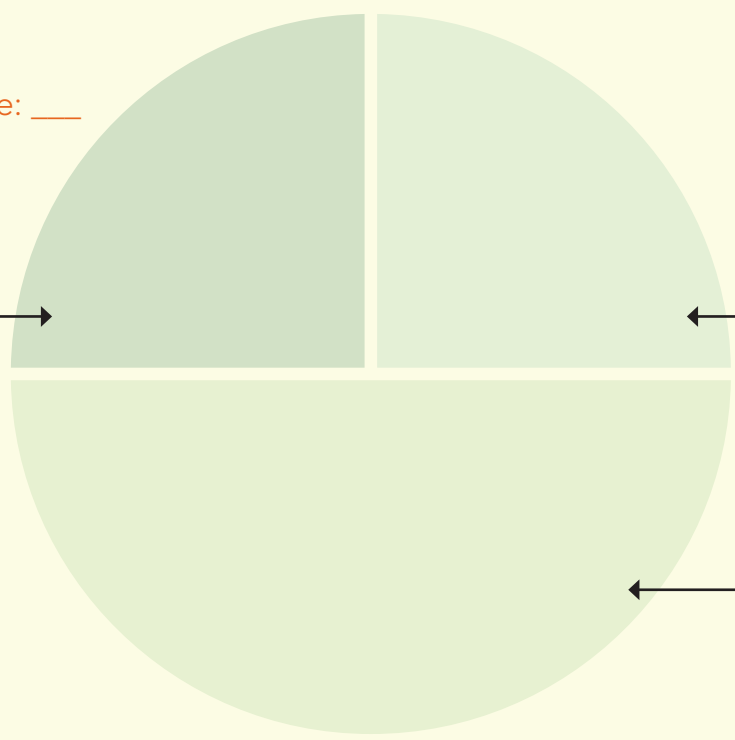


Escriba aquí su **proteína** saludable

Escriba aquí sus **granos** o **almidón** saludable

Escriba aquí sus **verduras** sin almidones

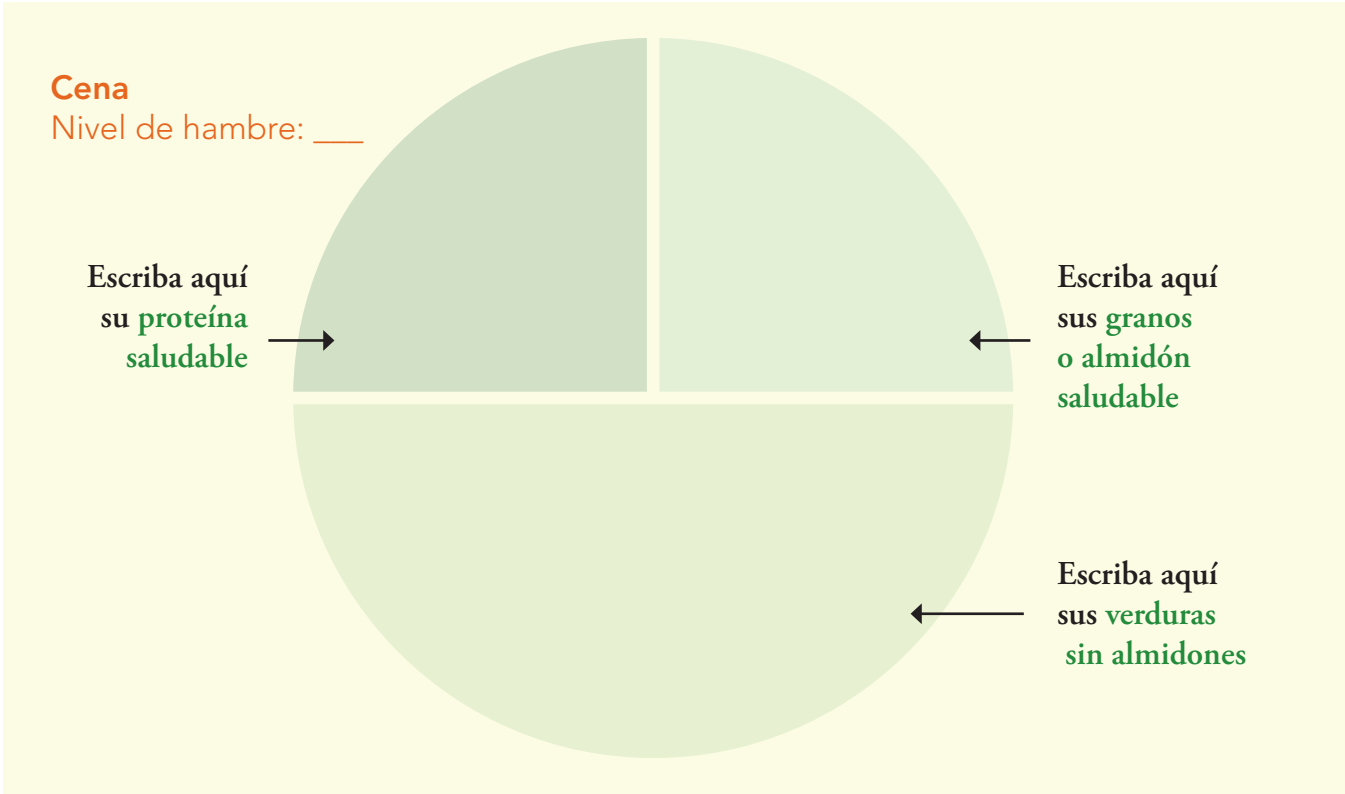
**Almuerzo**  
Nivel de hambre: \_\_\_\_



Escriba aquí su **proteína** saludable

Escriba aquí sus **granos** o **almidón** saludable

Escriba aquí sus **verduras** sin almidones



Leche, yogur y sustitutos de lácteos	
Fruta	
Agua (8 onzas)	
Bocadillos/Otro	
Actividad física o ejercicio	