



Mi diario de alimentos

Nombre:

Consejos útiles para el diario de alimentos...

- 🍓 Anote todos los alimentos y bebidas que consuma cada día de la semana
- 🍓 Trate de hacerlo al final de cada día para que no se le olvide
- 🍓 Puede dibujar algunos de los alimentos si así lo desea



Estos alimentos son buenos para mí...

Estos alimentos son malos para mí...



¡Semana 1!

Esta semana comí...

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



¡Semana 2!

Esta semana comí...

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



¡Semana 3!

Esta semana comí...

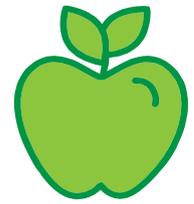
	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



¡Semana 4!

Esta semana comí...

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



¡Semana 5!

Esta semana comí...

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



¡Semana 6!

Esta semana comí...

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				