



Registro de comida, bebida y actividad física

Nombre: _____ Fecha: _____

Parte uno (Tarea):

Usa la tabla siguiente para apuntar lo que comes, tomas y la actividad física que haces en un día completo. Cuando apuntes alimentos combinados en tu lista, escribe el ingrediente principal y las porciones calculadas. Usa *MyFood-a-pedia* para ayudarte a separar los alimentos combinados y hacer una lista de las cantidades por grupos de alimentos distintos, <http://www.myfoodapedia.gov/>.

HORARIO DE CADA COMIDA Y BOCADILLO	ALIMENTOS (Nombre del alimento y cantidad)	BEBIDAS (Nombre de la bebida y cantidad)	ACTIVIDAD FÍSICA (Escribe la actividad y duración)
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Bocadillos			

Parte dos (En clase)

Analiza tu consumo de comida y bebida y la actividad física que haces. Usando un color para cada grupo alimenticio, marca con un círculo el nombre y la cantidad de comida y bebida en cada grupo. Suma el total de tazas u onzas/equivalente por grupo alimenticio.

Fruta: _____ tazas	Granos: _____ onza/equivalente
Verdura: _____ tazas	Proteína: _____ onza/equivalente
Lácteos: _____ tazas	Actividad física: _____ minutos



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.