

Diario de alimentos

Nombre del niño _____ Edad del niño _____

Aquí puede anotar los alimentos que consume su hijo. Si quiere, puede utilizarlo para ver sus progresos hacia una mejor nutrición de su hijo. Puede pedir copias adicionales a la Sociedad de Socorro.

POR CADA DÍA, HAY UNA FILA

Empezando por el día 1, anote cada alimento que su hijo haya consumido ese día. Escriba el alimento en el espacio correcto para indicar qué tipo de comida ha consumido.

La fila amarilla es un ejemplo que muestra cómo marcar el cuadro

- El niño comió arroz por la mañana. El arroz es un **grano [cereal]**. El padre escribió "arroz" en la columna **Granos [cereales] y alimentos ricos en almidón** de ese día.
- El mismo día, el niño comió algo de plátano [banana] y un huevo. El padre escribió "plátano" en **Frutas y verduras** en ese día. También escribió "huevo" debajo de **Alimentos con proteínas**.
- El niño cenó arroz. El padre escribió nuevamente "arroz" en **Granos [cereales] y alimentos ricos en almidón**.

	Frutas y verduras como 	Pescados y otras proteínas como 	Granos [cereales] y alimentos ricos en almidón como 
Día de ejemplo	plátano [banana]	huevo	arroz arroz
Fecha del día 1:			
Fecha del día 2:			
Fecha del día 3:			
Fecha del día 4:			

¿Cuántos días comió su hijo alguna fruta o verdura?

¿Cuántos días comió su hijo algún alimento con proteína?

¿Qué le gustaría hacer a continuación para mejorar la nutrición de su hijo?