

## ANEXO 8. AUTOREGISTRO DE COMIDAS. AGENDA DE 7 DÍAS

MES:

DIA DE LA SEMANA:

DESAYUNO	
ALIMENTO	CANTIDAD

MEDIA MAÑANA / RECREO	
ALIMENTO	CANTIDAD

ALMUERZO	
ALIMENTO	CANTIDAD

**NOTA:** Registro de comidas **durante 7 días**, incluye días laborables y fin de semana. No olvides anotar los refrescos, zumos envasados, Ketchup, batidos y lo que comes entre horas (picoteo). Anota la cantidad de alimento o bebida con medidas caseras (1 taza, medio vaso, un plato grande). No olvides anotar los vasos de agua que tomas.

## ANEXO 8. AUTOREGISTRO DE COMIDAS. AGENDA DE 7 DÍAS

MES:

DIA DE LA SEMANA:

MERIENDA	
ALIMENTO	CANTIDAD

CENA	
ALIMENTO	CANTIDAD

**NOTA:** Registro de comidas **durante 7 días**, incluye días laborables y fin de semana. No olvides anotar los refrescos, zumos envasados, Ketchup, batidos y lo que comes entre horas (picoteo). Anota la cantidad de alimento o bebida con medidas caseras (1 taza, medio vaso, un plato grande). No olvides anotar los vasos de agua que tomas.