

Anexo 2.1 Ficha de registro. Qué comemos cada día

	1er día	2º día	3er día
Desayuno			
Media mañana			
Comida			
Merienda			
Cena			
Otros			

RACIONES	1ER DÍA	2º DÍA	3ER DÍA	TOTAL
Cereales				
Fruta				
Verdura				
Aceite				
Lácteos				
Carnes blancas				
Carnes rojas				
Pescado				
Legumbres				
Dulces				
Huevos				
LITROS				
Agua				
Refrescos				