NOMBRE: _____ **Memoria alimenticia de 24 Horas -**

EFNEP de Wisconsin Número de Identificación del Participante

El Educador de Nutrición explicará un proceso de 5 pasos que lo(a) ayudará a usted a recordar lo que comió y bebió durante las últimas 24 horas.

** Comida o Merienda Hora/Tipo:
M = Mañana A = Tarde
MM = A Media Mañana E = Atardecer
N = A Medio Día LE = Noche

Abreviaciones para porciones:
Cucharada = TBS Libra = lb
Taza = c Onza = oz
Cucharadita = tsp Rebanada = sl

Comida o Merienda Hora/Tipo	Alimento o Bebida (Describa en detalle) ESCRIBA UN ALIMENTO POR LÍNEA	¿Cómo o Dónde se Prepararon?	¿Cuánto? (Cantidad/tamaño)
Vea arriba Escriba M, MM, N, A, E, o LE	**Haga una lista de todos los alimentos incluyendo alimentos combinados. Por ejemplo, una comida que incluye un <u>taco</u> se escribiría de esta manera:** **Tortilla de maíz** **Carne molida** **Lechuga** **Tomate** **Queso cheddar** **Crema agria** **Leche con 2% de grasa**	**Por ejemplo:** *Al Horno* *Frito* *Fresco* *A la parrilla* *Al grill* *Hervido* *McDonald's*	**Usando el ejemplo del taco podría ser:** **1** **3 oz** **½ c** **¼ c** **2 oz** **1 TBS** **1 c**

Si necesita más líneas...hay más en el reverso de esta página

** Comida o Merienda Hora/Tipo:
M = Mañana A = Tarde
MM = A Media Mañana E = Atardecer
N = A Medio Día LE = Noche

Abreviaciones para porciones:
Cucharada = TBS Libra = lb
Taza = c Onza = oz
Cucharadita = tsp Rebanada = sl

** Comida o Merienda Hora/Tipo	Alimento o Bebida (Describa en detalle) ESCRIBA UN ALIMENTO POR LÍNEA	¿Cómo o Dónde se Prepararon?	¿Cuánto? (Cantidad/tamaño)

Comentarios: