

Diario de Comida

Segundo Dia

Fecha:

	Comida/Bebida	Hora	Porcion
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Bocadillos			

Consumo de Agua

Marque cada vaso de agua que tome



Como estuvo mi dia??

Exelente

Bien

Mas o Menos

Mal

Muy mal