

Registro de alimentación: fibra y líquidos

Kids deserve the best.

Registre los alimentos y las bebidas que consuma su hijo durante una semana. Use la hoja informativa número 1471 para calcular la cantidad de fibra que consume su hijo. Registre la cantidad de líquidos que su hijo bebe cada día. Compare las cantidades totales con los objetivos recomendados para su hijo. Esto le mostrará en qué medida debe ajustar la dieta de su hijo.

Objetivo de fibras: _____ gramos (g) por día **Objetivo de líquidos:** _____ onzas (oz) por día

Comidas	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerio							
Líquidos							
Total de fibras	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Total de líquidos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Registro de alimentación

Kids deserve the best.

Registre los alimentos y las bebidas que consuma su hijo durante una semana. Use la hoja informativa número 1471 para calcular la cantidad de fibra que consume su hijo. Registre la cantidad de líquidos que su hijo bebe cada día. Compare las cantidades totales con los objetivos recomendados para su hijo. Esto le mostrará en qué medida debe ajustar la dieta de su hijo.

Objetivo de fibras: _____ gramos (g) por día **Objetivo de líquidos:** _____ onzas (oz) por día

Comidas	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerio							
Líquidos							
Total de fibras	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Total de líquidos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____