



¿Papitas o Frutas?

¿Qué alimenta tu cuerpo?

Para saber qué alimenta tu cuerpo, usa esta hoja para registrar todo lo que comes por una semana.

Domingo

Desayuno: _____	Merienda: _____
Almuerzo: _____	Merienda: _____
Cena: _____	Postre: _____

Merezco una medalla dorada una medalla plateada una medalla bronceada
 último lugar por lo que comí hoy.

Lunes

Desayuno: _____	Merienda: _____
Almuerzo: _____	Merienda: _____
Cena: _____	Postre: _____

Merezco una medalla dorada una medalla plateada una medalla bronceada
 último lugar por lo que comí hoy.

Martes

Desayuno: _____	Merienda: _____
Almuerzo: _____	Merienda: _____
Cena: _____	Postre: _____

Merezco una medalla dorada una medalla plateada una medalla bronceada
 último lugar por lo que comí hoy.

Miércoles

Desayuno: _____	Merienda: _____
Almuerzo: _____	Merienda: _____
Cena: _____	Postre: _____

Merezco una medalla dorada una medalla plateada una medalla bronceada
 último lugar por lo que comí hoy.

Jueves

Desayuno: _____	Merienda: _____
Almuerzo: _____	Merienda: _____
Cena: _____	Postre: _____

Merezco una medalla dorada una medalla plateada una medalla bronceada
 último lugar por lo que comí hoy.

Viernes

Desayuno: _____	Merienda: _____
Almuerzo: _____	Merienda: _____
Cena: _____	Postre: _____

Merezco una medalla dorada una medalla plateada una medalla bronceada
 último lugar por lo que comí hoy.

Sábado

Desayuno: _____	Merienda: _____
Almuerzo: _____	Merienda: _____
Cena: _____	Postre: _____

Merezco una medalla dorada una medalla plateada una medalla bronceada
 último lugar por lo que comí hoy.