



La Pirámide Guía de Alimentos: Plan de Comidas Diario

One Day Meal Planner

Comidas	Alimentos Necesitados	Alimentos Servidos
Comida de la mañana		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ___ ___ Vegetales
Comida del mediodía		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ___ ___ Frutas
Comida de la tarde		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ___ Pan, Cereal, Pasta
Bocadillos		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ___ Frijoles secos/ Guisantes/ Chícharos, Carne, Pollo, Pescado, Huevos, Mantequilla de Maní/ cacahuete
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ___ Leche, Queso
		___ Otros

Clave para la columna de "Alimentos servidos": Cajas representan el número mínimo de raciones recomendadas: Líneas [___] proveen espacio para raciones más que el mínimo recomendado.