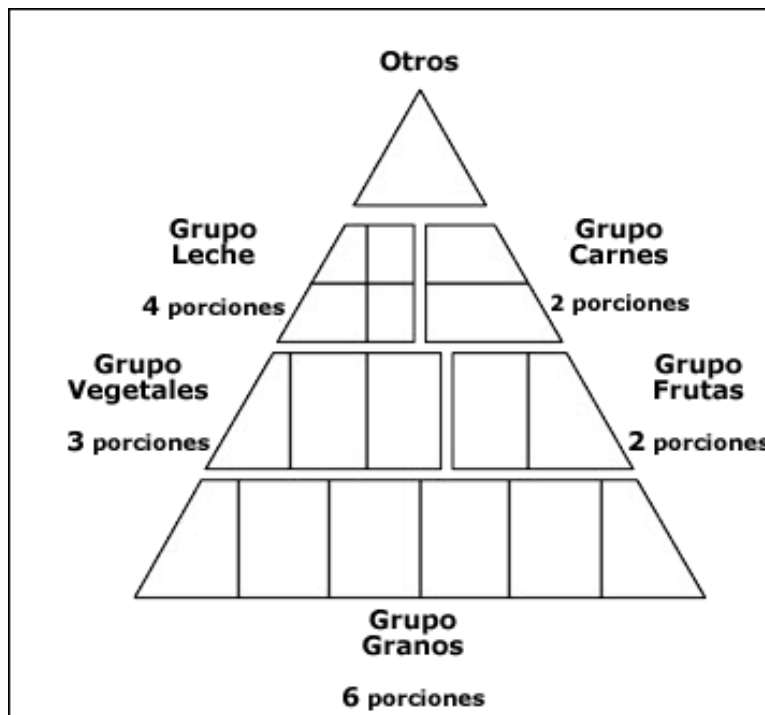


## Diseño de proyectos efectivos: Sustancia para el pensamiento

### Alimentación diaria

#### Fecha:

Anote los alimentos que ingirió hoy. Coloree en los espacios apropiados de la pirámide alimenticia. Apunte los alimentos que ingirió que pertenecen a la categoría "Otros" y mantenga una lista cerca del espacio en la parte superior del diagrama. Desglose los alimentos compuestos en cada categoría. Por ejemplo, un emparedado de queso y jamón, con mayonesa, lechuga y tomate se componen de: 1 porción de lácteos, 1 porción de carne, 2 porciones de pan (granos), 2 porciones de vegetales y 1 porción de "otros".



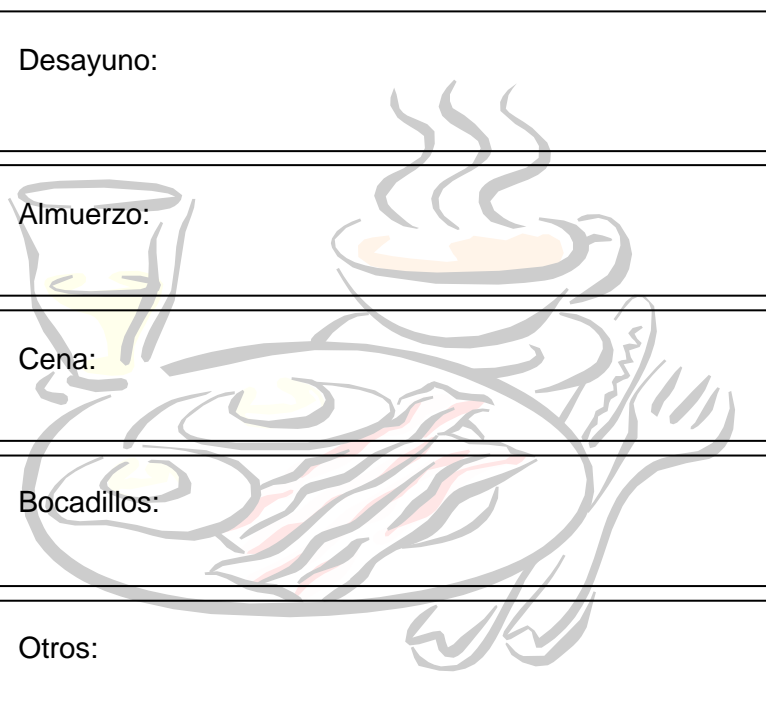
Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Bocadillos:

Otros:



Responda las siguientes preguntas:

- ¿Consumió todas las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos?
- ¿Está su pirámide completamente rellena con colores?
- ¿Cuántos de los 18 espacios para porciones en la pirámide están todavía en blanco?
- ¿Cuántas porciones de la categoría "Otros" consumió?

Diagrama tomado y traducido de *Nutrition Explorations* ([www.nutritionexplorations.org](http://www.nutritionexplorations.org)\*)