



Consumo de alimentos

Área Nutrición

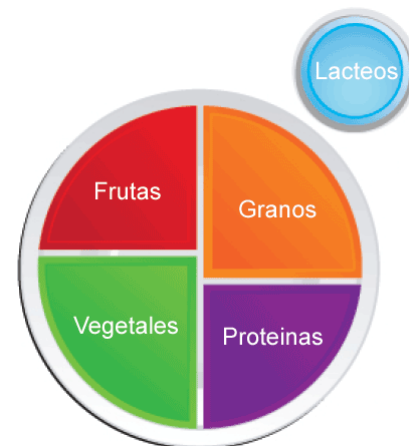
¿Sabes qué grupo de alimentos consume tu niño/a con más frecuencia?

Clasifica en el calendario semanal los alimentos que tu niña/o consume en casa de acuerdo a la guía Mi Plato. Por ejemplo, si el lunes en el desayuno comió frutas y lácteos marca los puntos rojo y azul. Al final suma todas las marcas hacia el lado y escribe la puntuación en la columna total. Luego, suma todas las puntuaciones.

- 105 – 95 - Excelente
- 94 – 84 - Bueno
- 83 - 74 - Satisfactorio
- 73 o menos - Debemos mejorar!



¿Sabías que Mi Plato te ayuda a ver el tipo de alimento que comes? Es una herramienta para enseñar a los niños/as a aprender que hay espacio en el plato para todos los tipos de alimentos.



Calendario Grupos de alimentos: Semana del ____ (día) al ____ (día) de ____ (mes)

Días	Desayuno	Almuerzo	Cena	Total
Lunes	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	_____
Martes	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	_____
Miércoles	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	_____
Jueves	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	_____
Viernes	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	_____
Sábado	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	_____
Domingo	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	_____
Asegúrate de darle a tu hijo/a todos los grupos de alimentos al desayunar, almorzar y cenar.				Total _____