

# Lección 14 – Tamaños de porciones

## Actividad:

Mantenga un diario de alimentos para anotar la porción de los alimentos que consume.

### Registro semanal: Tamaño de porción de comidas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Cena							
Merienda							

