

Lección 2 – Carbohidratos

Actividad:

Usando el diario de alimentos, el cliente registrará la cantidad de frutas, verduras, y granos integrales que consumieron durante el día. El objetivo es apuntar a una combinación de 5 porciones diarias de frutas, granos enteros y verduras; y limite las verduras con almidón como las papas y el maíz.



Registro semanal: carbohidratos consumidos

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Frutas							
Vegetales sin almidón							
Granos Enteros							
Total Diario							

