



<b>Alimento y descripción del mismo</b> Haga una lista de todos los alimentos y bebidas. Haga una lista de cada ingrediente en cada comida.	<b>Cantidades</b> Cda/Tbl - cucharada    T/c - taza cda/tsp - cucharadita    lb - libra oz – onza                      Rbda/sl - rebanada
<b>3 – Almuerzo</b>	
<b>4 – Merienda de media tarde</b>	
<b>5 – Cena</b>	
<b>6 - Después de la cena</b>	

