

## MÓDULO 4 Nutrición Ficha nº 1

¿CUÁL ES LA FRECUENCIA CON LA QUE CONSUMES  
LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?

	Frecuencia (veces x día, semana o mes)	Cantidad consumida c/vez
LECHE Y LACTEOS		
CARNES/DERIVADOS		
PESCADOS		
HUEVOS		
FRUTAS Y ZUMOS		
VERDURAS CRUDAS		
VERDURAS COCIDAS		
LEGUMBRES		
PASTA, ARROZ, CEREALES		
PAN		
DULCES		
GRASAS Y ACEITES		