




















Hoja de registro

Rodee con un círculo en cada comida la opción que se adapte mejor a la ingesta tomada, todo el menú, la mitad, un cuarto o nada.

DESAYUNO	 2	 1,5	 1	 0,5	 0
COMIDA	 4	 3	 2	 1	 0
CENA	 4	 3	 2	 1	 0
EXTRAS	 1	 0,75	 0,5	 0,25	 0

VALORACIÓN DE LA INGESTA POR PUNTOS - TOTAL PUNTOS

8 o más puntos = ingesta adecuada

5 o más puntos = ingesta moderada

4 puntos o menos = ingesta pobre