

# SEGUNDO DIARIO DE ALIMENTOS



## Desayuno

Pan tostado con matequilla

Tocino

Jugo de manzana

Leche descremada

## Almuerzo

Hot dog en pan

Sopa de verduras enlatada

Rebanada de sandía

Leche baja en grasa con chocolate

## Cena

Pavo al horno

Arroz

Mazorca fresca de maíz

Ponche de frutas

## Bocadillos

Galletas de trigo

Palomitas de maíz con sal y

mantequilla

Hoja de fruta seca enrollada (fruit

roll-up)



CLAVE

- Frutas y verduras que son frescas, congeladas, envasadas en agua o en su propio jugo, o con poca sal.
- Alimentos hechos de granos.
- Productos lácteos bajos en grasa.
- Pescado, aves de corral y carnes magras, al horno o asados.



