

Alimentos y Bebidas	Comidas o Bocadillos D = Desayuno A = Almuerzo C = Cena B = Bocadillo	¿Cuánto comió? tz = taza lb = libra oz = onza plg = pulgada cda = cucharada cdta = cucharadita	Detalles ¿Comprado en la tienda, restaurante o hecho en casa? ¿Marca? ¿Cómo lo preparó: horneado, hervido, frito, salteado, al vapor, a la parrilla, chamuscado, rostizado? ¿Con o sin la piel o pellejo? ¿Le añadió: cualquier tipo de salsa o jugo (gravy), mantequilla, azúcar/endulzante, sal, aderezo, sazonador? ¿Cuánto le agregó de cada uno? Lácteos/leche: ¿descremada, 1%, 2%, entera? ¿De cartón, enlatada, en polvo? Tipo de bebidas: ¿100% jugo, mezcla de jugos, bebida de sabor, bebida deportiva, leche, agua?
1	2 D A C B	3	4
	D A C B		
	D A C B		
	D A C B		
	D A C B		
	D A C B		

Copyright © The Regents of the University of California, 2014. All Rights Reserved.

1	2 D A C B	3	4
	D A C B		
	D A C B		
	D A C B		
	D A C B		
	D A C B		

**Revise**

Revisé mi lista de alimentos.

Incluí todas mis comidas y bocadillos.

5

Copyright © The Regents of the University of California, 2014. All Rights Reserved.



- Actividad física**
- Menos de 30 min.
  - 30-60 min.
  - Más de 60 min.

- ¿Embarazada?**  Sí  No  
**¿Amamantando?**  Sí  No

**Costo mensual total de los alimentos**

\$

**FOR STAFF**

Educator \_\_\_\_\_

Data entry date \_\_\_\_\_

Participant ID \_\_\_\_\_

Townsend MS, Ganthavorn C, Johns M, Schneider C, Neelon M, Donohue S. **Food Tracker...What I Ate Yesterday, version 4 for FY 2014-15.** [Group-administered 24-hour Dietary Recall 5-step multipass form. As one component of outcome evaluation, this 4-page booklet uses color to guide low-literate EFNEP participants through the 5-step process and is used in conjunction with the EFNEP Food Description **MINI** and EFNEP Portion Size charts.] University of California Cooperative Extension. © 2014, Regents of the University of California. All Rights Reserved. Spanish translation provided by Myriam Grajales-Hall, Myriam Acevedo and Nelly Carrillo-Carlos. Graphic designer: M Reed.

The authors thank Estela Cabral De Lara, Jan Gillespie, Santos Lopez, Nelly Carrillo-Carlos, Shirley Salado, Vanessa Kenyon, Margarita Schwartz, and Mary Maser for their valuable comments.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de

sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/187682.pdf>).

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.

This work is/was supported by the U.S. Department of Agriculture (USDA), National Institute of Food and Agriculture, the Expanded Food and Nutrition Education Program. Any opinions, findings, conclusions or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the USDA.

4/2/24 v.4



**UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA**  
Agricultura y Recursos Naturales



# Registro de Alimentos

## Lo que comí ayer

Nombre

Fecha  /  /

- Lección 1 o 2
- Lección 7 o 8

SPANISH



**EFNEP** | Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición