



AUTOMONITOREO

Nombre del paciente: Jessica Vanessa Galvez Susano

Fecha: 05/04/25

En la siguiente tabla registra los alimentos que usualmente comías en un día (previo al embarazo).
 Sigue el ejemplo proporcionado.

Hora	Tiempo de comida	Alimento o platillo (incluye la cantidad en caso de ser platillo especifica los ingredientes).
8:00 AM	Desayuno	1 huevo frito con 2 rebanadas de jamón de pavo, 1 tortilla y dos cucharadas de salsa de jitomate.



LNH. Adriana Pérez Nava
 Ced. Prof. 11749241

QA. y ED. Teresa Melisa Rodríguez Zamora
 Ced. Prof. 8068214

AUTOMONITOREO

Nombre del paciente: Jessica Vanessa Galvez Susano

Fecha: /04/25

Ahora realizaremos un diario de alimentos, en las siguientes tablas registra los alimentos que consumiste en ese día. Esta ocasión registraremos lo consumido en 2 días durante la semana y 1 día de fin de semana.

Día 1: entre semana

Hora	Tiempo de comida	Alimento o platillo (incluye la cantidad en caso de ser platillo especifica los ingredientes).
8:00 AM	Desayuno	1 huevo frito con 2 rebanadas de jamón de pavo, 1 tortilla y dos cucharadas de salsa de jitomate.

LNH. Adriana Pérez Nava
Ced. Prof. 11749241

QA. y ED. Teresa Melisa Rodríguez Zamora
Ced. Prof. 8068214

AUTOMONITOREO

Nombre del paciente: Jessica Vanessa Galvez Susano

Fecha: /04/25

Ahora realizaremos un diario de alimentos, en las siguientes tablas registra los alimentos que consumiste en ese día. Esta ocasión registraremos lo consumido en 2 días durante la semana y 1 día de fin de semana.

Día 2: entre semana

Hora	Tiempo de comida	Alimento o platillo (incluye la cantidad en caso de ser platillo especifica los ingredientes).
8:00 AM	Desayuno	1 huevo frito con 2 rebanadas de jamón de pavo, 1 tortilla y dos cucharadas de salsa de jitomate.

LNH. Adriana Pérez Nava
Ced. Prof. 11749241

QA. y ED. Teresa Melisa Rodríguez Zamora
Ced. Prof. 8068214

AUTOMONITOREO

Nombre del paciente: Jessica Vanessa Galvez Susano

Fecha: /04/25

Ahora realizaremos un diario de alimentos, en las siguientes tablas registra los alimentos que consumiste en ese día. Esta ocasión registraremos lo consumido en 2 días durante la semana y 1 día de fin de semana.

Día 3: fin de semana

Hora	Tiempo de comida	Alimento o platillo (incluye la cantidad en caso de ser platillo especifica los ingredientes).
8:00 AM	Desayuno	1 huevo frito con 2 rebanadas de jamón de pavo, 1 tortilla y dos cucharadas de salsa de jitomate.

LNH. Adriana Pérez Nava
Ced. Prof. 11749241

QA. y ED. Teresa Melisa Rodríguez Zamora
Ced. Prof. 8068214