

**HEALTHCHECK ADOLESCENT'S FOOD RECORD
 (13 TO 20 Years of Age)
 REGISTRO HEALTHCHECK DE LA ALIMENTACIÓN DE ADOLESCENTES
 (13 a 20 años de edad)**

Nombre del adolescente	Fecha
------------------------	-------

Instrucciones: Escriba todo lo que comió o bebió, y en qué cantidad, en las últimas 24 horas (comidas y refrigerios). Incluya desde el primer alimento de ayer hasta el primero de hoy.

Ejemplo:

10:30 a.m.	En su casa	Donut y 4 onzas (120 cm ³) de jugo de manzana
Al mediodía	En su casa	Sándwich (2 rebanadas de pan de trigo con 2 rebanadas de queso Cheddar y 1 cucharada de mantequilla)
		1 taza (8 onzas, es decir 240 cm ³) de sopa de tomate preparada con 2% de leche

HORA	LUGAR	CANTIDAD DE COMIDA Y BEBIDA QUE CONSUMIÓ

OFFICE USE ONLY	Bread	Vegetables	Fruit	Milk	Meat
------------------------	-------	------------	-------	------	------

1. ¿Come generalmente de esta manera? Sí No Si marcó "No", explique por qué. _____
2. ¿Qué alimentos se niega a comer? _____
3. ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa? 1 a 2 veces por semana 2 a 4 veces por semana
 Casi todos los días ¿Dónde come esos días? _____
4. ¿Está haciendo dieta, respeta restricciones en su dieta o intenta controlar su peso? Sí No
5. ¿Cuántas veces en el último mes tuvo problemas para ingerir suficiente cantidad de comida? _____