

En un **recuerdo de 24 horas** debes recordar y anotar todo lo que comiste ayer, incluyendo los gramos y las cantidades aproximadas de cada alimento.

El recuerdo de 24 h es una **encuesta dietética** que valora el consumo de alimentos de los individuos es una técnica que estudia la ingesta pasada inmediata.

Para rellenar el recuerdo se debe anotar las 6 ingestas que hagas a lo largo del día (Desayuno, Media mañana, Comida, Merienda, Cena y otros lo que no se haya incluidos en los anteriores). Se deberá de anotar la hora, los nombre de los alimentos (tipos, platos...) y bebidas especificando los ingredientes, el tipo de cocinados y la cantidad (gramos o medidas caseras). No olvidar las comidas y bebidas.

Para cumplimentar el recuerdo de 24 horas, anotar:

- El **alimento/bebida concreto (alimento/plato):**
leche entera, semidesnatada, pan integral, pan blanco, filete de pollo a la plancha, ensalada mixta, cocido madrileño, snacks (patatas fritas, palomitas de maíz, conguitos, bizcocho de limón casero/industrial, zumo de naranja casero/industrial, bollería, aliño, salsa rosa....)
- **Ingredientes:**
Café con leche: leche semidesnatada, café, azúcar.
Lentejas: lentejas, cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo, aceite de oliva, pimentón y sal.
Cocido madrileño: sopa de cocido (fideos), garbanzos, carne de morcillo, chorizo, repollo.
- **Cantidad consumida** utilizando:
Unidades, (1 lata de cerveza, un vaso de agua, 1 bolsa pequeña de patatas fritas...)
medidas caseras (puñados, cacillos, cucharadas postre/soperas, bol, taza, vaso, copa...)
en raciones (grande, pequeña, mediana, 1/2 plato...).
o en gramos si lo conocemos (125 g yogur,...)
- **Preparación culinaria** (cocido, guisado, plancha, frito, asado...)
Filete (a la plancha-filete, empanado....), lentejas (guisadas-ensalada de lentejas,...); sardinas (asadas-sardinas en aceite (lata);....