



Actividad de llevar un registro de alimentos (opcional)

En lugar de llevar un registro de todo lo que come cada día, comience por llevar un registro de un período de tiempo más corto o un registro de algo específico, como refrigerios o frutas y verduras para la semana. Use las preguntas que siguen para ayudarle a decidir qué incluir en su registro y con qué frecuencia. También ayuda tener una meta para su registro de alimentos.

No es necesario compartir este registro con su instructor de estilo de vida. Es solo para usted.

¿Cuál es su meta para su registro de alimentos?

¿Qué alimentos o comidas quiero incluir en mi registro? (refrigerios, bebidas, postres, frutas, vegetales, etc.)

¿Con qué frecuencia quiero llevar un registro de este alimento o comida? (un día, cada semana, los siguientes cuatro sábados, etc.)

¿Cómo me ayudará este registro de alimentos? ¿Cómo me ayudará a cambiar o ver mis buenos hábitos?

Día	Hora	Artículo	Cantidad (pieza, volumen, peso)	Calorías (opcional)

