

TE ANIMAMOS A

comience a monitorear sus comidas para comprender mejor los tipos y la cantidad de alimentos que consume. Este paso inicial es útil para realizar cambios positivos en su dieta.

Aquí se muestran algunas formas de hacer el registro/monitorear de las comidas sea mas fácil y más eficaz:

- **Registre sus comidas tan pronto que las come:** Esto le ayudará a garantizar que no olvide nada y hará que sea más fácil monitorear lo preciso de su ingestión.
- **Mida las porciones para obtener una imagen:** Use tazas medidoras, básculas para alimentos o otras herramientas para Medir tus porciones de comida. Esto le ayudará a tener una mejor idea de cuánto está comiendo y hará monitorear su ingesta de calorías y nutrientes más fácil.
- **Registre también su consumo de agua:** Llevar un registro de su consumo de agua puede ayudarle a mantenerse hidratado y evitar que come en exceso, ya que la sed a menudo se confunde con el hambre.

Tiempo/Lugar	Pensamientos/ Sentimientos	Alimentos/Bebidas	Cantidad
8am, Casa	Con hambre y sin tiempo	Cereal, Pan blanco tostado con mantequilla y café	2 vasos de cereal, 2 pan tostados, 12 oz de café