



¿CÓMO COMO?

A través de este ejercicio vamos a analizar cuáles son tus hábitos alimenticios en tu día a día y qué cambios puedes poner en práctica para mejorarlos.

¿Cómo como?

¿Cuántas piezas de fruta y verduras sueles comer al día?

¿Cuántas veces sueles comer carne roja a la semana?

¿A menudo tomas alimentos ultra procesados? (Bollería, aperitivos/snacks, etc.)

¿Sueles comer pan blanco y derivados de harinas refinadas? (Por ejemplo pasta no integral)

¿Sueles acompañar tus platos con ensaladas y verduras?

¿Sueles servirte raciones adecuadas, o tienes tendencia a servirte raciones exageradas?

¿Comes habitualmente dulces y postres?

¿Tomas azúcar blanco refinado?

¿Cómo bebo?

¿Sueles beber bebidas alcohólicas a lo largo de la semana? ¿Con que frecuencia?

¿Sueles beber refrescos o bebidas azucaradas a lo largo de la semana? ¿Con que frecuencia?

¿Sueles tomar café o té negro a lo largo de la semana? ¿Con qué frecuencia?

¿Qué voy a hacer?

¿Qué cambios crees que deberías hacer en tus hábitos alimenticios de inmediato?

¿Cuál es de ellos te comprometes a hacer y a partir de cuando?

¿De qué me doy cuenta?
