

# Herramientas para el éxito: Registro de comidas y bebidas diarias

Recuerde, ¡la honestidad es importante!

Día de la semana	Hora	Comida (tipo y cantidad)	Bebida (con o sin azúcar)	Estado de ánimo Antes/Después	¿Qué tan satisfecho está? (Califique del 1 al 10) 1=para nada satisfecho — 10=satisfecho
Lunes EJEMPLO	Desayuno	Un bollo grande con queso cremoso	2 cafés de 12 onzas con 3 cucharaditas de azúcar	Feliz / Irritable	4
	Mañana (5 a. m. – 9 a. m.)				
	Media mañana (9 a. m. -12 p. m.)				
	Primeras horas de la tarde (12 p. m.-2:30 p. m.)				
	Media tarde (2:30 p. m.-5 p. m.)				
	Tarde (5 p. m.-8 p. m.)				
	Noche (8 p. m.-12 p. m.)				
	Primeras horas de la mañana (12 p. m.-5 a. m.)				

¿Cómo me fue hoy?  Excelente  Bien  Más o menos  Puedo mejorar mucho todavía

¿Cuál fue la elección de comida y bebida más acertada que hice hoy? \_\_\_\_\_

¿Qué otra elección más saludable podría haber hecho? \_\_\_\_\_

Mi objetivo con respecto a la comida y la bebida para mañana es: \_\_\_\_\_