

¿Dónde como?



Mientras camino



En la cama



Mientras hablo por teléfono



En casa, en _____



En el auto



En la mesa de la cocina o del comedor



Mientras veo televisión



En el parque

Otros: _____

Otros: _____

Preguntas de la hoja de actividades:

1. ¿Cuántas áreas marcó arriba? _____
2. Si no come la mayoría de sus comidas, incluidos los refrigerios, en el área de la cocina o el comedor, ¿qué puede hacer para comer allí con más frecuencia?

3. ¿Qué estrategia va a poner en práctica para mejorar sus hábitos alimenticios?
