

# HEALTHY

## REGISTRO DE ALIMENTOS DEL ALMUERZO:

**PIENSA ANTES DE COMER**

Llevaré un registro y calificaré todos los almuerzos que coma durante 2 días seguidos. Comeré alimentos con la mayor cantidad posible de puntos HEALTHY. Aumentaré mis puntos HEALTHY entre el Día Uno y el Día Dos.

Nombre del maestro:

Fecha:

Maestro del programa FLASH:

Periodo de clase:

Quando hayas rellenado el Registro HEALTHY de Alimentos del Almuerzo, dáselo a tu maestro del programa FLASH (o a otro lugar según te indiquen)

Observa (y anota) todo lo que comes o bebes en el almuerzo, incluyendo meriendas. Usa **una línea para describir cada alimento o bebida**. Se específico. Incluye dónde comiste el alimento. Incluye el tamaño o la cantidad del alimento que comiste. Incluye todos los condimentos añadidos. Esto te ayudará a calificar el alimento.

Deténte y piensa en el total de puntos HEALTHY para cada alimento o bebida que aparece en la lista. Hazte las cinco preguntas. Encierra en un círculo "Sí" o "No". Cada respuesta "Sí" = 1 punto. Suma y anota el total de puntos HEALTHY en la última columna a la derecha. **Tu alimento:**

Día de la semana	¿Dónde?	Ejemplo: El almuerzo de Rosario	¿Se preparó con poca grasa o sin grasa?	¿Se sirve con pocos o sin condimentos grasos?	¿Es de tamaño pequeño?	¿Se preparó con poca o sin azúcar agregada?	¿Es fruta o vegetal?	Total de puntos HEALTHY
Día Uno: Dom	restaurante de comidas rápidas	3 pedazos de pizza de pepperoni con aderezo Ranch regular	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	1
		1 porción grande de papas fritas con aderezo Ranch regular	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	2
		1 bizcocho de chocolate pequeño ("brownie")	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	2
		1 vaso pequeño de leche simple 1%	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	4
Día Dos: Lun	cafetería de la escuela	1 pedazo pequeño (tamaño personal) de pizza de queso	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	4
		1 porción pequeña de papas fritas con catsup	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	4
		1 ensalada mixta (lechuga, tomate, pimientos) de tamaño pequeño con aderezo Ranch sin grasa	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	5
		1 cartón de 8 onzas de leche simple 1%	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	4

Observa (y anota) todo lo que comes o bebes en el almuerzo, incluyendo meriendas. Usa **una línea para describir cada alimento o bebida**. Se específico. Incluye dónde comiste el alimento. Incluye el tamaño o la cantidad del alimento que comiste. Incluye todos los condimentos añadidos. Esto te ayudará a calificar el alimento.

Deténte y piensa en el total de puntos HEALTHY para cada alimento o bebida que aparece en la lista. Hazte las cinco preguntas. Encierra en un círculo "Sí" o "No". Cada respuesta "Sí" = 1 punto. Suma y anota el total de puntos HEALTHY en la última columna a la derecha. **Tu alimento:**

Día de la semana	¿Dónde?	Ejemplo: El almuerzo de Rosario	¿Se preparó con poca grasa o sin grasa?	¿Se sirve con pocos o sin condimentos grasos?	¿Es de tamaño pequeño?	¿Se preparó con poca o sin azúcar agregada?	¿Es fruta o vegetal?	Total de puntos HEALTHY
Día Uno:			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	
			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	
			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	
			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	
			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	
Día Dos:			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	
			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	
			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	
			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	
			Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	