

## ***Sistema RKO para comer saludablemente***

*Un método simplificado para evaluar los hábitos individuales de comer*

Pongan la letra apropiada en la casilla del día en el calendario para indicar sus hábitos de comer.

**R** = Regular – como comida saludable y controlo las porciones

**K** = La mayoría del tiempo como comida saludable pero hago algunas cosas indebidas (no controlar porciones o comer junk food)

**O** = Fuera– no puedo controlar lo que como ni las porciones

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Al final del mes verán cuales son sus hábitos generales de comer. Nuestra meta es tener la mayoría de los días con “R”

Fuente: Center for Nutrition Research Charitable Trust