EINA salut per a ciutadania

Registro lo que como

Te facilitamos una sencilla tabla semanal para que puedas rellenar cada día todos los alimentos que has comido. ¡Sin hacer trampas! Anota todos bocados porque te servirá de reflexión sobre tu forma de comer y el tiempo que dedicas a hacerlo.

Cuando termine la semana, compara cada grupo de alimentos con las recomendaciones de una alimentación saludable y descubrirás lo cerca que estás de conseguirlo.

MARCA CON UN 1 SI HAS CUMPLIDO LA RECOMENDACIÓN/ CONSUMIDO ESTOS ALIMENTOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL	LA RECOMENDACIÓN ES
Aceite de oliva virgen para cocinar y en las ensaladas									7
Dos platos de verdura, una ensalada y otra cocinada									7
Al menos 3 piezas de fruta									7
Carnes rojas y/o procesadas									1-2
Mantequilla, margarina o nata									0
Refrescos carbonatados y/o azucarados									0
Legumbres									>3
Pescado o marisco									3-4
Reposteria industrial									0
Frutos secos									AL MENOS 3
Carne de pollo, pavo o conejo									<4
Sofrito en la cocina									AL MENOS 2
INCLUYE TAMBIÉN									
Tiempo que tardo en comer (la comida principal)									>420
Número de pasos									84.000