

# Diario de Alimentación

@dr.robortoguanipa



## ¡Sé Honest@ y real!

No intentes impresionar, este diario de comidas debe ser lo más preciso y honesto posible. No alteres tus hábitos alimenticios o modifiques tus comidas. La idea es que podamos hacer una evaluación detallada de lo que comes en tu día a día y con base a eso, poder hacer un plan de acción que nos permita modificar hábitos con miras a alcanzar tus objetivos!



## Instrucciones

- 1.- Lleva este diario contigo, registra todo lo que consumes (comidas, bebidas, snacks), lo más preciso posible.
- 2.- Si tienes como medir, mejor! (gramera, tazas medidoras, cucharadas, palmas de la mano).
- 3.- Procura registrar 1 a 1 los ingredientes de cada comida, por separados.
- 4.- En la tercera columna, registra eventos o circunstancias relacionados con la comida (hora, si tenías mucha hambre, comiste sin apetito, sensación de llenura, si comiste apurad@ o no), etc.
- 5.- Una vez completado, envíame el diario para evaluarlo en la siguiente consulta.

**¡Nota: regístralo durante 3 días consecutivos como mínimo!**

# Ejemplo

<b>Alimento</b> (incluye la marca)	<b>Cantidad</b> (gramos, cucharadas, tazas, mililitros, palmas)	<b>Notas adicionales</b> (momento del día, sensaciones)
<b>Desayuno</b>		09:15 am - quedé con hambre / comí en apuros
Huevo (yema y clara)	1 unidad	
Pan blanco tajado (bimbo)	2 rebanadas	
Jugo de Naranja	2 vasos	
<b>Almuerzo</b>		01:30 pm - hecha en casa / viendo televisión / me cayó pesado
Pasta (spaghetti) boloñesa	1 plato grande / 1 taza de salsa	
Coca-Cola Zero	1 vaso	
<b>Cena</b>		09:00 pm - comí sin apetito
Ensalada de atún (lechuga, tomate, cebolla)	3 puñados	
Atún en agua	1 lata escurrida	
Aceite de oliva	10 ml	
<b>Snacks / Meriendas</b>		
Manzana verde	1 unidad	11:00 am
Chocolate (ferrero)	2 unidades	06:00 pm





