



INTERNISTA · ENDOCRINÓLOGA · ESP. TIROIDES
MASTER EN NUTRICIÓN

INDICACIONES PARA REALIZAR UN DIARIO DE COMIDAS (HÁBITOS)

Antes de iniciar:

1. Elige una agenda o libreta que puedas transportar con facilidad a cualquier parte y mantén a la mano un lápiz o lapicero para escribir en esta.
2. Anota la fecha y hora de inicio y las horas exactas de lo que escribas

¿Que debo escribir?

Un diario de comidas no es solo de lo que consumes, es una herramienta muy útil y casi puedo decir que necesaria para evaluar tus hábitos no solo nutricionales sino “De vida”, así que lo ideal es escribir como te sientes ese día si lo deseas, y que situaciones te generan ansiedad o “ganas de comer”, el horario de tu ejercicio ese día y en cuanto a la comida:

1. Horarios exactos
2. Cantidades: Número, tamaños (ej: grande o pequeña (en caso de frutas), 1/3 de vaso, medio vaso, 1 pocillo tintero, 1 mug, medio plato hondo de sopa, 20 galletas pequeñas etc...) (si lo prefieres adjuntas una foto)
3. Situaciones especiales: Discusión, estrés, aburrimiento, ansiedad por...causa específica, fiesta, novena, reunión etc
4. Lugar: casa o restaurante
5. Sentimientos posteriores (si existen): Culpa, satisfacción, tranquilidad, activación...

¿Durante cuánto tiempo?

- Idealmente al menos de 5 a 7 días que incluya fin de semana, si tienes variaciones de vivienda durante el mes es recomendable hacerlo de los días que te encuentras en casa o en tu trabajo en la ciudad en que vives y de los días en que te encuentras en tu otro sitio frecuente.
- Puedes hacer el diario en cualquier momento, si bien tu rutina en vacaciones es la misma, lo hábitos de tu mente son los que deben cambiar, así que empieza! Es el primer paso.



INTERNISTA · ENDOCRINÓLOGA · ESP. TIROIDES
MASTER EN NUTRICIÓN

Es indispensable ser honesto contigo mismo y entender que quien mas duro se juzga eres tú mismo, así que hazlo con total sinceridad sin esconderte en el papel absolutamente nada, dado que cada situación, y cada alimento que consumes nos da una herramienta para ajustarnos a tu realidad. No tengas pena, no estamos para juzgarte,

¡Siempre estamos para ayudarte!