Natalia Boffi
Integrative Nutrition Health Coach®
www.healthystartshere.online

EL DIARIO DE LA ALIMENTACIÓN

Tener un diario de comidas puede ayudarte a tomar conciencia de tus hábitos alimenticios y estilo de vida diarios. Si experimentas ciertos signos y síntomas después de comer ciertos alimentos, un diario de comidas puede ser una herramienta útil a usar como referencia para rastrear posibles alérgenos alimentarios o sensibilidades. En un diario o en un cuaderno, intenta reseñar cómo te sientes física y emocionalmente antes, durante y después de consumir tus comidas y bebidas.

Si se te olvida anotar ciertas comidas o alimentos – no te estreses. Siempre puedes retomarlo donde lo dejaste la última vez. Una vez que comiences a hacer conexiones claras entre tus síntomas físicos, tus emociones y los alimentos, es posible que te des cuenta de que ya no tendrás que registrar todo lo que comes. Utiliza esta útil herramienta a tu conveniencia.

Te recomiendo hacerlo por 3 días, anotar lo que comes en el desayuno, almuerzo, cena y meriendas, también anota los síntomas físicos y emocionales que detectas antes, durante y después de consumir tus comidas y bebidas. Estos 3 días te permitirán realizar como te sientes usando la herramienta.

DIA 1	ALIMENTOS	SINT. FISICOS*	EMOCIONES*
DESAYUNO			
ALMUERZO			
CENA			
MERIENDAS			

DIA 2	ALIMENTOS	SINT. FISICOS*	EMOCIONES*
DESAYUNO			
ALMUERZO			
CENA			
MERIENDAS			

DIA 3	ALIMENTOS	SINT. FISICOS*	EMOCIONES*
DESAYUNO			
ALMUERZO			
CENA			
MERIENDAS			

Sint. Físicos: por ej. Dolores de cabeza, Dolor de estómago, Agotamiento, Insomnio, Temblores, Alto nivel de energía, Enfoque, Fuerza física, Ojos brillantes ,Estado de alerta

Emociones: por ej. Ansiedad, Depresión, Inquietud, Irritabilidad, Agitación, Alto nivel de energía, Buen humor, Felicidad, Interés, Calma