

> 7. inicio: _____
> 7. final: _____

Mi diario de alimentos

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA	<i>Anotaciones</i>	
Día 1							
Día 2							
Día 3							
Día 4							
Día 5							
Día 6							
Día 7							

Pautas para rellenar correctamente

“Mi diario de alimentos”

- Asegúrate de anotar todo lo que ingieras y de forma precisa. Tendemos a recordar normalmente lo que comemos en las comidas principales, mientras que a menudo solemos olvidarnos de los tentempiés entre horas, de ese caramelo que tenemos en casa y acabamos cogiendo, de las bebidas, condimentos, aderezos, etc.
- En cada comida que anotes, asegúrate de incluir lo siguiente:
 - Tipo de comida, por ejemplo Bocadillo de jamón
 - Cómo ha sido cocinado, preparado o servido (siguiendo con el ejemplo del bocadillo de jamón), servido en frío.
 - Los diversos componentes: jamón, pan de trigo integral, mayonesa, queso.
 - Las cantidades exactas (o aproximaciones cercanas) de cada alimento o componente de la comida. Utiliza para ello medidas de peso o de volumen (cucharadas, gramos, etc.): 100 gramos de jamón magro, 30 gramos de queso, una cucharada de mayonesa, dos rodajas de tomate, dos rodajas de pan de trigo integral.
 - Todos los condimentos o aderezos y sus cantidades: una cucharada de mayonesa.
 - Todas las bebidas (incluso el café, té o refrescos), así como todo aquello que le pongas: té verde, 100 mililitros de leche entera, una cucharada de azúcar blanca.
- Anota también la hora de cada ingesta.

- En el apartado anotaciones, escribe una o dos líneas sobre cómo te sientes en diversos momentos del día. Resulta de gran utilidad poder relacionar ciertas comidas con cómo te sientes en los diferentes momentos del día.
- **IMPORTANTE:** no alteres tus hábitos alimenticios durante el tiempo que estés llevando a cabo el registro. No se trata de ver lo bien que puedes hacerlo durante una semana, sino de obtener una imagen clara de cuáles son tus hábitos actuales REALES y de qué manera han estado afectando a tu cuerpo durante todo este tiempo, para poder diseñar un Programa de entrenamiento y dieta personalizado que nos ayude a alcanzar tu objetivo.
- Anota en tu tabla, tu peso inicial y la fecha y la hora en la que comienzas y terminas este diario.
- Puedes empezar hoy mismo anotando tu próxima comida y terminando dentro de siete días completos. No es necesario que empieces desde mañana a primera hora del día. Por ejemplo; Inicio: viernes 22 de septiembre de 2017, 2p.m. Final: viernes 29 de septiembre de 2017, 2p.m.

Este es un ejemplo sobre la tabla:

	CENA	
Día 1	<p>Hora de la ingesta: 9p.m Tipo de comida: Bocadillo de jamón Preparación: servido frío Componentes y cantidades: 100 gramos de jamón magro, 30 gramos de queso, una cucharada de mayonesa, dos rodajas de tomate, dos rodajas de pan de trigo integral Aderezos y cantidades: una cucharada de mayonesa</p> <p>Tipo de bebida: bebida de cola cero% azúcares añadidos Extras: -</p>	<p><i>Anotaciones</i></p> <p>2p.m: me siento cansada y tengo mucho sueño 5p.m: siento mucha ansiedad por comer algo dulce 7pm: me siento fuerte y enérgica</p>