

DIARIO DE COMIDAS – 7 DÍAS

- ◆ Herramienta de observación previa al plan personalizado

INSTRUCCIONES

Este diario no es una prueba, ni un reto, ni una dieta.

Es una **fotografía real de tus hábitos actuales**. Y es probablemente la herramienta más poderosa para que podamos ayudarte de verdad.

Durante los próximos 7 días, quiero que registres **todo lo que comes y bebes**, a qué hora lo haces, en qué contexto (con quién, dónde, cómo te sientes) y cualquier otro detalle que consideres importante.

No hay respuestas correctas ni incorrectas. **No hace falta que “comes mejor” para quedar bien.**

Este documento **no es para juzgarte**, sino para entenderte.

- ◆ Tu única tarea es ser sincero y constante.
- ◆ Cuanto más real sea este registro, **más personalizado y eficaz será tu plan.**
- ◆ Aquí no se trata de perfección. Se trata de **conexión con tu realidad actual.**

¿Cómo llenarlo?

- Hazlo durante 7 días consecutivos.
- Registra cada comida justo después de hacerla. Si no puedes, hazlo al final del día, **pero no lo dejes pasar.**
- Incluye también bebidas, snacks, picoteos, chicles, etc. Todo suma.
- Si un día se te olvida o te saltas una comida, anótalo también. Eso **también es información valiosa.**

¿Qué vamos a observar?

- Tus horarios y ritmos de comida
- Qué tipos de alimentos consumes más
- Cuándo sientes más hambre o ansiedad
- Cuánto influyen las emociones o el entorno
- Cómo responde tu cuerpo (saciedad, digestión, antojos, energía...)

¿Por qué es tan importante esto?

Porque nadie empieza desde cero. Todos llegamos con una mochila de hábitos, rutinas, creencias y comportamientos que afectan nuestra forma de alimentarnos.

Este diario me permitirá **crear un plan contigo, no contra ti.**

Un plan que no te obligue a ser otra persona, sino que te ayude a evolucionar desde donde estás **con realismo y compromiso.**



DÍA 1

Hora	⌚ ¿Qué comiste y bebiste?	🏠 Lugar / compañía	▼ Hambre antes (0-10)	▲ Saciedad después (0-10)	🧠 Estado emocional	📝 Comentarios

💧 Agua ($\geq 1,5$ L)	😴 Dormí ≥ 7 h	🏃 Me moví o entrené	👉 Evité picoteo emocional	🧠 Identifiqué el hambre real
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✳️ Reflexión final (para completar al finalizar los 7 días)

- ¿En qué momento del día comes con menos control o más ansiedad?
- ¿Sueles comer por aburrimiento, estrés o emociones?
- ¿Qué alimentos sueles repetir más a lo largo de la semana?
- ¿Hay horarios o situaciones que te hagan más difícil seguir una estructura?
- ¿Qué te gustaría empezar a cambiar, sin que implique una restricción extrema?

July
17

DÍA 2

Hora	¿Qué comiste y bebiste?	Lugar / compañía	▼ Hambre antes (0-10)	▲ Saciedad después (0-10)	Estado emocional	Comentarios

Agua ($\geq 1,5$ L)	Dormí ≥ 7 h	Me moví o entrené	Evité picoteo emocional	Identifiqué el hambre real
<input type="checkbox"/>				

Reflexión final (para completar al finalizar los 7 días)

- ¿En qué momento del día comes con menos control o más ansiedad?
- ¿Sueles comer por aburrimiento, estrés o emociones?
- ¿Qué alimentos sueles repetir más a lo largo de la semana?
- ¿Hay horarios o situaciones que te hagan más difícil seguir una estructura?
- ¿Qué te gustaría empezar a cambiar, sin que implique una restricción extrema?



DÍA 3

Hora	⌚ ¿Qué comiste y bebiste?	🏠 Lugar / compañía	▼ Hambre antes (0-10)	▲ Saciedad después (0-10)	🧠 Estado emocional	📝 Comentarios

💧 Agua ($\geq 1,5$ L)	😴 Dormí ≥ 7 h	🏃 Me moví o entrené	👉 Evité picoteo emocional	🧠 Identifiqué el hambre real
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✳️ Reflexión final (para completar al finalizar los 7 días)

- ¿En qué momento del día comes con menos control o más ansiedad?
- ¿Sueles comer por aburrimiento, estrés o emociones?
- ¿Qué alimentos sueles repetir más a lo largo de la semana?
- ¿Hay horarios o situaciones que te hagan más difícil seguir una estructura?
- ¿Qué te gustaría empezar a cambiar, sin que implique una restricción extrema?



DÍA 4

Hora	⌚ ¿Qué comiste y bebiste?	🏠 Lugar / compañía	▼ Hambre antes (0-10)	▲ Saciedad después (0-10)	🧠 Estado emocional	📝 Comentarios

💧 Agua ($\geq 1,5$ L)	😴 Dormí ≥ 7 h	🏃 Me moví o entrené	➕ Evité picoteo emocional	🧠 Identifiqué el hambre real
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✳️ Reflexión final (para completar al finalizar los 7 días)

- ¿En qué momento del día comes con menos control o más ansiedad?
- ¿Sueles comer por aburrimiento, estrés o emociones?
- ¿Qué alimentos sueles repetir más a lo largo de la semana?
- ¿Hay horarios o situaciones que te hagan más difícil seguir una estructura?
- ¿Qué te gustaría empezar a cambiar, sin que implique una restricción extrema?

July
17**DÍA 5**

Hora	¿Qué comiste y bebiste?	Lugar / compañía	▼ Hambre antes (0-10)	▲ Saciedad después (0-10)	Estado emocional	Comentarios

Agua ($\geq 1,5$ L)	Dormí ≥ 7 h	Me moví o entrené	Evité picoteo emocional	Identifiqué el hambre real
<input type="checkbox"/>				

Reflexión final (para completar al finalizar los 7 días)

- ¿En qué momento del día comes con menos control o más ansiedad?
- ¿Sueles comer por aburrimiento, estrés o emociones?
- ¿Qué alimentos sueles repetir más a lo largo de la semana?
- ¿Hay horarios o situaciones que te hagan más difícil seguir una estructura?
- ¿Qué te gustaría empezar a cambiar, sin que implique una restricción extrema?

July
17**DÍA 6**

Hora	¿Qué comiste y bebiste?	Lugar / compañía	▼ Hambre antes (0-10)	▲ Saciedad después (0-10)	Estado emocional	Comentarios

Agua ($\geq 1,5$ L)	Dormí ≥ 7 h	Me moví o entrené	Evité picoteo emocional	Identifiqué el hambre real
<input type="checkbox"/>				

Reflexión final (para completar al finalizar los 7 días)

- ¿En qué momento del día comes con menos control o más ansiedad?
- ¿Sueles comer por aburrimiento, estrés o emociones?
- ¿Qué alimentos sueles repetir más a lo largo de la semana?
- ¿Hay horarios o situaciones que te hagan más difícil seguir una estructura?
- ¿Qué te gustaría empezar a cambiar, sin que implique una restricción extrema?



DÍA 7

Hora	⌚ ¿Qué comiste y bebiste?	🏠 Lugar / compañía	▼ Hambre antes (0-10)	▲ Saciedad después (0-10)	🧠 Estado emocional	📝 Comentarios

💧 Agua ($\geq 1,5$ L)	😴 Dormí ≥ 7 h	🏃 Me moví o entrené	👉 Evité picoteo emocional	🧠 Identifqué el hambre real
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✳️ Reflexión final (para completar al finalizar los 7 días)

- ¿En qué momento del día comes con menos control o más ansiedad?
- ¿Sueles comer por aburrimiento, estrés o emociones?
- ¿Qué alimentos sueles repetir más a lo largo de la semana?
- ¿Hay horarios o situaciones que te hagan más difícil seguir una estructura?
- ¿Qué te gustaría empezar a cambiar, sin que implique una restricción extrema?