

## 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 “comas 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 rellenarlo?

- 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 (≥1,5 L)	 Dormí ≥7h	 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 2

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

Agua (≥1,5 L)	Dormí ≥7h	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 3

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

 Agua (≥1,5 L)	 Dormí ≥7h	 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 (≥1,5 L)	 Dormí ≥7h	 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 5

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

 Agua (≥1,5 L)	 Dormí ≥7h	 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 6

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

 Agua (≥1,5 L)	 Dormí ≥7h	 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 7

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

 Agua (≥1,5 L)	 Dormí ≥7h	 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?