










DIARIO DE ALIMENTOS

 ALIMENTO	 CANTIDAD	 HORA	 HAMBRE	 LUGAR	 ¿CON QUIEN?	 ¿CONSCIENTE?	 EL HUMOR	 ¿PLANEADO?
MANZANA	½ PIEZA	2PM	2	COCINA	SOLO	NO	ANSIOSO	NO
TACOS DE RES	2 TACOS	8PM	1	RESTAURANTE	AMIGOS	SI	EMOCIONADO	SI

..... **ESCRÍBELO**
 Un diario de alimentos te puede ayudar a identificar señales de hambre o conductas relacionadas con la comida. Imprime este diario para poder utilizar una página por día. Cuando hayas recolectado suficiente información (por lo general de 4 a 7 días), podrás identificar algunos patrones y hacer modificaciones en tu plan de alimentación.

 **Tips:** Hambre: 1 casi nada, 10 muy hambriento. Planeado: la comida era parte de tu plan de alimentación o se antojó

DIARIO DE ALIMENTOS

 ALIMENTO	 CANTIDAD	 HORA	 HAMBRE	 LUGAR	 ¿CON QUIEN?	 ¿CONSCIENTE?	 EL HUMOR	 ¿PLANEADO?



Tips: Hambre: 1 casi nada, 10 muy hambriento. Planeado: la comida era parte de tu plan de alimentación o se antojó

Fill in the circle in each box that best describes you.

I do OK here. I could use improvement.



I'm eating well at least 80% of the time.



Other people do not influence my eating habits.



I eat about the right amount.



I eat mindfully, without distractions.



I eat on a fairly structured schedule.



Moods are not affecting my eating.



I eat when I'm hungry.



I eat mainly what I've planned for the day.



I'm usually eating while sitting down at the table.



I'm not triggered to eat by my environment.

ACTION STEPS

Based on what you've learned, write down 2-3 specific action steps you plan to take.