

DIARIO DE ALIMENTACIÓN:

	Hora	COMIDAS	Compañía	Emociones			AGUA	OTRAS BEBIDAS
							Nº VASOS	Nº VASOS
Ejemplo	Desayuno	8 Bocadillo de fuet con café con leche	No	x				
	Break	11 Croissant con zumo de naranja	No			x		
	Comida	14 Macarrones y bistec	Si		x			
	Merienda	17 Yogurt con nueces	No					
	Cena	21 2 rebanadas de pan con tomate y una tortilla	Si	x				
Día 1	Desayuno							
	Break							
	Comida							
	Merienda							
	Cena							
Día 2	Desayuno							
	Break							
	Comida							
	Merienda							
	Cena							
Día 3	Desayuno							
	Break							
	Comida							
	Merienda							
	Cena							
Día 4	Desayuno							
	Break							
	Comida							
	Merienda							
	Cena							
Día 5	Desayuno							
	Break							
	Comida							

	Merienda										
	Cena										
Día 6	Desayuno										
	Break										
	Comida										
	Merienda										
	Cena										
Día 7	Desayuno										
	Break										
	Comida										
	Merienda										
	Cena										

Rellena durante una semana, todos los alimentos y bebidas que ingieras. Idealmente se llenará desde la honestidad con uno mismo. No es una evaluación, ni hay que pensar en bien o mal... solo es una herramienta para conocer sus preferencias alimentarias, así como la cantidad de alimentos ingeridos, el estado emocional y la ingesta de líquidos real a dia de hoy.

Reenviar a rociорipollvazquez@gmail.com

