

Diario de alimentación y síntomas

Anotar lo que consume y cómo se siente puede ayudarle a saber qué alimentos o bebidas le producen molestias.

Enseñe su diario a un nutricionista o a un médico. Ellos pueden ayudarle a identificar patrones en sus síntomas y a planear una dieta saludable apta para usted.



Medidas que puede tomar

Utilice su diario para anotar todo lo que come y bebe, junto con los síntomas, durante una semana (o más). Imprima el Diario de alimentación y síntomas (vea la página dos de este folleto) y utilice una página diferente para cada día.

Cada día, anote la siguiente información:

- | todos los alimentos que consume, incluyendo condimentos, aderezos, salsas y alimentos para untar
 - | incluya el nombre de las marcas (por ej. cereales Kellogg's Bran Flakes®)
 - | describa el método de preparación, por ejemplo frito, horneado o asado
- | todas las bebidas, incluyendo los productos añadidos a cualquier bebida, como crema o azúcar
- | todas las bebidas alcohólicas
- | las cantidades de alimentos o bebidas
- | el momento del día en el que come o bebe
- | cualquier síntoma que tenga, las molestias que le ocasiona y el momento del día en el que se presenta.

Utilice las medidas caseras habituales para describir las cantidades de los alimentos o bebidas (por ej. 250 ml (1 taza), 5 ml (1 cucharadita), etc.). También puede usar su mano u objetos comunes para estimar el tamaño

de la porción. Por ejemplo:

- | un puñado de ensalada verde mezclada
- | una pizca (equivalente al tamaño de la punta del dedo pulgar) de mantequilla salada
- | media pelota de golf de mantequilla de cacahuate natural
- | dos pelotas de tenis de arroz blanco

Anote lo que come y bebe, y la cantidad, lo antes posible. Al final del día puede ser difícil acordarse de todo lo que comió y bebió, de la hora y de la cantidad. Describa de la mejor manera posible lo que consume y cómo se siente después.

También anote cualquier cambio en su dieta habitual y si los síntomas mejoran, empeoran o se mantienen igual.

Lea su diario y reflexione sobre lo anotado antes de ver a su médico o nutricionista. Anote cualquier patrón que observe o cualquier pregunta que pueda tener.

Diario de alimentación y síntomas

FECHA: _____

Hora	Alimento y/o bebida	Cantidad	Síntomas y su gravedad (en una escala de 1 a 5, en la que 1 es leve y 5 grave)	Hora a la que empezaron y pararon los síntomas	Notas (por ej. deposiciones, factores estresantes, hora de acostarse y de dormir la siesta, etc.)

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.