

## Llevar un diario de alimentación: cómo mantener un registro de lo que come

Llevar un diario de su alimentación es una de las cosas más importantes que puede hacer para lograr sus metas de una alimentación sana.

Realizar un seguimiento de lo que come y bebe todos los días puede:

- Hacer que tome más conciencia de lo que come y cuándo lo come.
- Ayudarlo a descubrir sus patrones y hábitos personales de alimentación.
- Reforzar sus nuevos hábitos saludables y mantenerlo en curso para el cambio exitoso a largo plazo.

Llevar un seguimiento no significa juzgarse a sí mismo, sentirse culpable o apenado. Use su diario para apoyar el cambio.

Hay muchas formas distintas de mantener un registro de lo que come, incluso el uso de sitios web o aplicaciones para registro de comidas, agendas en su computador o tableta, diarios de papel o papel de borrador. El diario de alimentación a continuación es una manera de hacer seguimiento de lo que come y bebe. Use la opción que funcione mejor para usted.

### Comenzar a llevar un diario de su alimentación

Comience por registrar cuándo, qué y cuánto come y bebe todos los días. Su diario de alimentación será más exacto cuando registre sus comidas y bebidas justo después de comer. La mejor forma de saber cuánto está comiendo es medir sus porciones de comidas y bebidas.

- Use medidas comunes del hogar para registrar cantidades de alimentos y bebidas (por ej. 250 ml (1 taza), 5 ml (1 cucharadita) etc.)

O

- Use su mano u objetos comunes para calcular las porciones de alimentos. Por ejemplo, un puño de ensalada verde mixtas; dos pelotas de tenis de arroz blanco; una punta del pulgar de mantequilla.

Con práctica, podrá calcular las porciones de alimentos sin tener que medir.

También puede aprender mucho sobre sus hábitos alimenticios simplemente registrando los tipos de alimentos y bebidas que consume todos los días. Incluso puede registrar únicamente un tipo o grupo de alimentos o bebidas. Por ejemplo, la cantidad de verduras y frutas que consume cada día o la cantidad de vasos de agua que bebe. El monitor de verduras y frutas que se encuentra al final de este manual puede ayudarlo a registrar cuántas porciones de estos alimentos consume todos los días.

### Llevar un diario de alimentación más avanzado

Lo que registre en su diario de alimentación dependerá de sus metas de alimentación saludable. Además de hacer un seguimiento de qué y cuánto come y bebe, considere monitorear algunos de los siguientes:

- Niveles de hambre y de saciedad antes y después de comer,
- entorno para comer (por ejemplo, sala de TV; oficina; automóvil),
- pensamientos, sentimientos y emociones antes y después de comer.

### Uso de su diario de alimentación

Llevar un registro constante de todo lo que come y bebe por varios días le ayuda a saber

qué come, dónde lo come, cuándo lo come y por qué lo come. Este es su patrón individual de alimentación. Mientras más extenso sea su diario, más información obtendrá.

Una vez que haga el registro, tómese su tiempo para reflexionar sobre la información que recopiló. Observe los hábitos actuales que quiere cambiar o reforzar y piense en nuevos hábitos que quiere agregar. Use su diario de alimentación para dar pequeños pasos viables para alcanzar su(s) meta(s) de una alimentación saludable.

### Cambiar sus hábitos alimenticios

Agregar un nuevo hábito alimenticio, en lugar de tratar de romper un viejo hábito, es un buen primer paso para mejorar su dieta. Hay algunos hábitos comunes que hacen que la alimentación saludable sea más fácil para muchas personas. Piense en agregar uno o más de estos a su patrón actual de alimentación:

- Coma un desayuno balanceado que incluya una fuente de proteína todos los días. Entre las buenas fuentes de proteína se incluyen los huevos, el yogurt, las nueces, las semillas, el tofu, las carnes magras, las aves y los pescados.
- Coma una fruta o un vegetal en cada comida y merienda.
- Coma con amigos y familiares, sin distracciones como la TV, el computador, la tableta o el teléfono.
- Coma lentamente, tómese el tiempo para escuchar las señales de saciedad de su cuerpo y coma hasta que esté satisfecho no atiborrado.
- Coma regularmente y evite saltarse o retrasarse las comidas. Esto podría incluir 3 comidas al día para algunas personas, o 3 comidas más meriendas para otras.
- Planifique sus comidas con anticipación. Prepare comidas que disfrute y espérelas con ansias.

- Cocine y coma en casa lo más que pueda.
- Coloque bocadillos sanos a su alcance. Mantenga un envase de fruta fresca en la mesa de comer o en la encimera. Tenga frutas y verduras lavadas en el refrigerador.
- Beba agua con las comidas.
- Programe 7 a 9 horas de sueño todas las noches, incluidos los fines de semana. Tomará decisiones de alimentación más saludables si descansa bien.

**Para más información:** considere hablar con un dietista registrado para tener apoyo. Un dietista puede revisar su diario de alimentación, ayudarlo a comprender sus hábitos alimenticios y compartir ideas para cambiar y ayudarlo a alcanzar sus metas de alimentación saludable.

Llame a HealthLink BC al **8-1-1**:

- Pida hablar con un dietista registrado para información y asesoría de acuerdo con sus necesidades y preferencias específicas de alimentación y nutrición.
- Pida hablar con un profesional calificado en ejercicios para una guía personalizada sobre la actividad física.

**Última actualización:** agosto 2018

© 2018 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica. La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.



**Reflexionar sobre su diario de alimentación**

Revise su diario de alimentación. ¿Qué observó? ¿Qué estuvo bien?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué cambio puede hacer para ayudarse a comer más saludable?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Monitor de verduras y frutas

<b>Día de la semana</b>	<b>Marque (✓) un círculo por cada porción de verduras y frutas que comió en un día</b> Ejemplos de una porción son: 1 pieza de fruta; ½ taza de verduras o fruta picada; 1 taza de verduras de hoja verde	<b>Cantidad total de porciones cada día</b>  Cuente las marcas de verificación
<b>Lunes</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Martes</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Miércoles</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Jueves</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Viernes</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Sábado</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Domingo</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	