

Diario de alimentos y actividad física



Adaptación de "Am I Hungry? What to Do When Diets Don't Work" (¿Estoy hambriento? Qué hacer cuando las dietas no funcionan) de Michelle May, M.D., con Lisa Galper, Psy.D. y Janet Carr, M.S., R.D. Nourish Publishing. Copyright © 2005 Michelle May, M.D.

Para obtener más información, visite el sitio de Internet www.familydoctor.org.



© 2007 Academia americana de médicos familiares

AIM HI
Americans In Motion - Healthy Interventions
AAFP National Research Network

¿Por qué es útil llevar un diario de alimentos y actividad física?

La toma de conciencia resulta esencial al realizar cambios duraderos para llevar un estilo de vida saludable. Y llevar un diario es una forma sencilla de tomar conciencia de lo que uno come, hace y siente y sobre cualquier patrón de conducta que pudiera tener.

Cómo usar el diario

- ★ Escriba todos los días en el diario, anotando lo que puede haber aprendido ese día.
- ★ Escriba los horarios para ayudarse a descubrir cualquier posible patrón de conducta (cuándo come, durante cuánto tiempo se mantiene activo).
- ★ Procure siempre llevar su diario con usted para escribir cosas antes de olvidarlas. Llévelo en su cartera, en el auto o téngalo en la cocina.
- ★ Si necesita escribir algo en el diario y no lo tiene, tome nota en un papel y agréguelo después.
- ★ Traiga su diario a su proximacita con su médico.

Ver el pasado para avanzar hacia el futuro

Lea todos los días lo que ya escribió en el diario y trate de hacer pequeños cambios, cambios saludables, en su vida diaria. Se sorprenderá de lo que aprenderá y de cuán beneficioso puede ser este nuevo conocimiento.

Ya sea que trate de perder peso o simplemente de mejorar su salud, son los pequeños cambios diarios los que le permitirán alcanzar su meta.

DÍA _____

Síntomas físicos,
pensamientos, sentimientos

¿Tengo hambre?

--	--

PARA TENER EN CUENTA (notas, metas, perspectivas, desafíos, recordatorios, preguntas)

--

Fecha: _____

HORA	Alimentos y bebidas (tipos y cantidades)
------	--

--	--

¿QUÉ HICE HOY PARA MANTENERME ACTIVO? (incluya el tiempo)

¿QUÉ HICE HOY POR MÍ MISMO? (tiempo para mí)

A toda hora

- ★ Escriba todos los días lo que come y bebe, desde que se levanta hasta que se va a acostar.
- ★ Recuerde incluir las cantidades (tamaños de las porciones). Si no está seguro, escriba una cantidad aproximada. De esta forma tendrá una referencia clara de lo que come cada día.
- ★ Cada vez que escriba algo en el diario, incluya también sus síntomas, sus pensamientos y sus sentimientos. Así podrá ver qué lo motiva a tomar ciertas decisiones.
- ★ Para entender por qué desea comer (hambre, estado de ánimo, rutina, etc.), pregúntese "¿Estoy hambriento?" y anótelo en el diario.

Paso a paso

- ★ Escriba la actividad física que realiza cada día; incluya específicamente qué hace y durante cuánto tiempo lo hace (p. ej., ejercitarse por 30 minutos).
- ★ Asegúrese de incluir también las actividades de todos los días, como las tareas del hogar, subir y bajar escaleras, caminar hasta la parada del autobús o pasear al perro.

Cómo cuidar de todo su ser

- ★ Anote en su diario cualquier cosa que pueda reflejar cómo se siente cada día.
- ★ Asegúrese de incluir pasatiempos y el tiempo que pasa con otras personas.

Para tener en cuenta

- ★ Anote cada día sus ideas y pensamientos, como sus metas, perspectivas o preguntas.
- ★ Incluya las dudas o los temas que desee tratar con su médico cuando lo consulte.

Fecha: lunes 17 de mayo

DÍA _____

HORA	Alimentos y bebidas (tipos y cantidades)	Síntomas físicos, pensamientos, sentimientos	¿Tengo hambre?
7:30 a.m.	2 tostadas con mantequilla o un tazón de cereal, 2 tazas de café		
9:30 a.m.	1/2 banana, 1 taza de yogur de mora		
12:30 p.m.	2 porciones de pizza de salami, una ensalada de lechuga con aderezo italiano de acompañamiento, 1 botella de agua		
3:30 p.m.	1 lata de refresco de dieta, una porción pequeña de papas fritas con salsa y crema de queso		
7:00 p.m.	2 tacos, frijoles negros o pollo horneado, 1 papa horneada con 2 cucharadas de crema agria y 1 cucharada de margarina, 1 porción de acelga o brócoli, 1 brownie, 2 vasos de té helado		
9:00 p.m.	2 galletas de avena con pasas y un vaso de leche con contenido reducido de grasa		

¿QUÉ HICE HOY PARA MANTENERME ACTIVO? (incluya el tiempo)

Paseé al perro alrededor de la manzana por 20 minutos. Jugué al fútbol con los niños en el patio trasero aproximadamente una hora.

¿QUÉ HICE HOY POR MÍ MISMO? (tiempo para mí)

Escuché música en mi escritorio mientras trabajaba. Leí un libro durante 20 minutos antes de acostarme.

PARA TENER EN CUENTA (notas, metas, perspectivas, desafíos, recordatorios, preguntas)

Fecha: _____

EJEMPLO *DÍA 1*

HORA	Alimentos y bebidas (tipos y cantidades)	Síntomas físicos, pensamientos, sentimientos	¿Tengo hambre?
		<p>Se me hacía tarde, así que comí algo rápido.</p> <p>En el trabajo, quería comer algo ligero entre reuniones.</p> <p>Ruido en el estómago, ¡me moría de hambre! Tomarme un descanso en el trabajo me ayudó mucho.</p> <p>Un compañero trajo bocadillos para todos y no pude resistirme.</p> <p>Después de jugar un rato con los niños afuera, estoy definitivamente listo para comer.</p> <p>Tenia ganas de comer algo dulce.</p>	<p>Sí</p> <p>Un poco</p> <p>¡SÍ!</p> <p>No en realidad</p> <p>Sí</p> <p>Algo</p>

¿QUÉ HICE HOY PARA MANTENERME ACTIVO? (incluya el tiempo)

¿QUÉ HICE HOY POR MÍ MISMO? (tiempo para mí)

PARA TENER EN CUENTA (notas, metas, perspectivas, desafíos, recordatorios, preguntas)

Pregunta: ¿Es aconsejable comer tarde por la noche o antes de acostarse? Aunque estaba cansado, me divertí jugando afuera con los niños. Después me sentía mejor. Manana espero hacer más actividad.

Fecha: _____

DÍA _____

HORA	Alimentos y bebidas (tipos y cantidades)	Síntomas físicos, pensamientos, sentimientos	¿Tengo hambre?
------	--	--	----------------

--	--

--	--

¿QUÉ HICE HOY PARA MANTENERME ACTIVO? (incluya el tiempo)

¿QUÉ HICE HOY POR MÍ MISMO? (tiempo para mí)

PARA TENER EN CUENTA (notas, metas, perspectivas, desafíos, recordatorios, preguntas)

Fecha: _____

DÍA _____

HORA	Alimentos y bebidas (tipos y cantidades)	Síntomas físicos, pensamientos, sentimientos	¿Tengo hambre?
------	--	--	----------------

--	--

--	--

¿QUÉ HICE HOY PARA MANTENERME ACTIVO? (incluya el tiempo)

¿QUÉ HICE HOY POR MÍ MISMO? (tiempo para mí)

PARA TENER EN CUENTA (notas, metas, perspectivas, desafíos, recordatorios, preguntas)

Fecha: _____

DÍA _____

HORA	Alimentos y bebidas (tipos y cantidades)	Síntomas físicos, pensamientos, sentimientos	¿Tengo hambre?
------	--	--	----------------

--	--

--	--

¿QUÉ HICE HOY PARA MANTENERME ACTIVO? (incluya el tiempo)

¿QUÉ HICE HOY POR MÍ MISMO? (tiempo para mí)

PARA TENER EN CUENTA (notas, metas, perspectivas, desafíos, recordatorios, preguntas)