



¿CÓMO LLEVAR UN DIARIO DE ALIMENTACIÓN?

¿Piensas que has adoptado malos hábitos alimenticios en los últimos meses? **Un diario de alimentación es una buena manera de ayudarte a descubrirlo, así como a establecer nuevos hábitos saludables para el futuro.**

Te recomendamos llevar un diario de alimentos durante una semana. Para ello, sigue estos pasos:

1. **Apunta lo que comes, la cantidad y la hora del día en la que lo consumiste.**
2. **Incluye notas acerca de qué estabas haciendo y cómo te sentías al comer.**
3. **Al final de la semana, revisa tu diario y examina tus patrones de alimentación. Decide qué hábitos quieres cambiar.**

Recuerda que los pasos pequeños llevan a mayor éxito al hacer cambios más prolongados. Trata de no agobiarte con demasiadas metas. No olvides darle un vistazo a tus hábitos saludables y sentirte orgulloso de ellos.

Recomendaciones

Adoptar nuevos hábitos y más saludables puede significar que tú:

- **Tomes leche baja en grasa, en lugar de leche entera.**
- **Bebas más agua a lo largo del día.**
- **Comas fruta para el postre, en lugar de galletas.**
- **Programes horas para las comidas y refrigerios.**
- **Prestes más atención a las sensaciones de hambre.**

Mira tu diario y encierra en círculo los desencadenantes repetitivos o regulares que te llevan a tener malos hábitos. Algunos podrían ser:

- Pasar demasiado tiempo frente al televisor.
- Experimentar estrés todo el tiempo.
- Comer para levantar tu ánimo, entre otros.

Toma en cuenta que el cambio no se verá reflejado de la noche a la mañana. Recuerda que te llevó tiempo formar tus hábitos actuales y puede tomarte el mismo tiempo cambiarlos. No te rindas.

Si vuelves a caer en un viejo hábito, piensa en la razón y trata de reemplazarlo por un nuevo hábito. Un desliz no significa que fracasaste. ¡Sigue intentándolo!

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

