



¿QUÉ ES UN DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y PARA QUÉ SIRVE?

Un diario de alimentación es una buena forma de ayudarte a descubrir si estás adoptando malos hábitos alimenticios. De igual forma, puede ayudarte a establecer nuevos hábitos saludables para el futuro.

Para obtener resultados, lo ideal es llevar un diario de alimentos durante una semana. Para ello, se recomienda lo siguiente:

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:

- Tomas 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

