

OBSERVA CÓMO COMES DURANTE 3 DÍAS



***Una guía para descubrir cómo
te estás alimentando de verdad***

INTRODUCCIÓN

Comer es uno de los actos más cotidianos y, al mismo tiempo, más reveladores de nuestra vida.

A través de lo que elegimos, de cuándo y cómo comemos, podemos descubrir qué necesitamos realmente —no solo a nivel físico, sino también emocional y energético.

Esta guía es una invitación a observar sin juzgar. Durante tres días, registrarás tus comidas, tus emociones y tus sensaciones físicas para aprender a escuchar el lenguaje de tu cuerpo.

No se trata de hacerlo perfecto ni de cambiar nada todavía.

Se trata de ver con claridad lo que hay: tus rutinas, tus impulsos y tus elecciones diarias.

Porque cuando te observas con honestidad, empiezas a entenderte.

Y cuando te entiendes, puedes hacer cambios con amabilidad.



INTRODUCCIÓN

Este registro es un espejo y es el mejor ejercicio que puedes hacer para contarte verdad.

En él descubrirás cómo te estás alimentando no solo con comida, sino con tu forma de vivir.

Tómate estos días como un acto de conexión contigo.

Anota con presencia, con curiosidad y con amor, es decir que cuanto más detalle mejor.

Lo que observes aquí puede ser el primer paso hacia una nueva relación con la comida, contigo mismo y con tu bienestar.



CÓMO REALIZAR TU REGISTRO

Durante los próximos tres días, este cuaderno será tu compañero de observación.

El propósito no es hacer una dieta, sino entender cómo te alimentas realmente, con detalle y honestidad.

Cada pequeño gesto y cada elección, cuenta.

Por eso te invito a anotar cada vez que comas o bebas algo, desde el desayuno hasta lo que tomes antes de dormir.

El registro tiene dos partes complementarias:

- Una dedicada a tu alimentación, donde anotarás qué comes y cómo lo preparas.
- Y otra enfocada en tus hábitos diarios, donde observarás tus horarios, actividad, emociones y descanso.

Ambas te mostrarán la relación que existe entre lo que comes, cómo te sientes y la energía con la que vives cada día.



CÓMO REGISTRAR TUS COMIDAS

Qué anotar en cada momento del día

Desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y antes de dormir.

Cada vez que escribas, incluye toda la información posible sobre lo que has ingerido y cómo lo has preparado:

- Qué has comido exactamente.
- Ejemplo: "Tostadas con pan integral / pan blanco / pan sin gluten."
- Si añades café, leche o infusiones, indica el tipo:
- "Café con cafeína o descafeinado, con o sin azúcar, cuántas cucharadas y de qué tipo (blanca, morena, panela...)."
- Cómo lo has cocinado.
- Describe el método: al vapor, hervido, frito, al horno, rebozado, plancha...
- Esto ayuda a ver cómo las cocciones influyen en tu energía y digestión.
- Qué cantidad aproximada has comido.



CÓMO REGISTRAR TUS COMIDAS

Por qué es importante el detalle

A veces creemos que estamos comiendo de manera saludable, pero al mirar con atención descubrimos que los pequeños matices marcan la diferencia.

Por ejemplo:

- Un café con dos cucharadas de azúcar blanco cada mañana puede alterar la energía y la digestión.
- Unas patatas "caseras" fritas a diario pueden parecer inofensivas, pero influyen en la inflamación y el estado del cuerpo.

El detalle te permitirá ver esas elecciones que parecen sanas, pero no te están nutriendo como crees.

Y también reconocer las que sí te hacen bien.



CÓMO REGISTRAR TUS COMIDAS

Consejo final

No intentes cambiar nada todavía.

Solo observa y registra.

Esta primera etapa es de consciencia, no de corrección.

Cuanto más preciso seas, más claridad tendrás.

La información que escribas aquí será tu mapa para comprenderte mejor.

Cada palabra que anotas, te acerca a tu verdad.



CÓMO REGISTRAR TUS HÁBITOS DIARIOS

Tu alimentación no solo se define por lo que comes, sino también por cómo vives tu día.

El descanso, las emociones y el movimiento influyen directamente en tu digestión, tu energía y tu bienestar general.

Por eso, además de anotar tus comidas, te invito a observar tus hábitos cotidianos.

Hora de levantarte

Anota la hora exacta a la que te despiertas cada día.

Esto te ayudará a ver si hay regularidad o si tu descanso se altera según tus rutinas, cenas o emociones del día anterior.

El cuerpo ama la coherencia: cuando los horarios cambian mucho, también se desajusta la energía.



CÓMO REGISTRAR TUS HÁBITOS DIARIOS

Actividad física

Escribe si has realizado alguna actividad o movimiento durante el día: caminar, yoga, trabajo físico, deporte, etc.

No importa la duración, sino la intención y cómo te sentiste al hacerlo.

Mover el cuerpo es una forma de liberar lo que no se digiere solo con la mente.

Estado emocional y nivel de energía

Dedica un momento a describir cómo te has sentido a lo largo del día:

¿Cansado, alegre, estresado, tranquilo, disperso, en calma?

Y también observa si tu energía fue alta o baja, estable o cambiante.

Las emociones son el condimento invisible de tu digestión. Si estás en calma, tu cuerpo asimila mejor lo que le das.



CÓMO REGISTRAR TUS HÁBITOS DIARIOS

Hora de dormir

Anota la hora a la que te acuestas, incluso si no te duermes enseguida.

Verás si hay relación entre tus horarios de descanso y tu nivel de energía al día siguiente.

Dormir temprano es una forma de nutrición.

El cuerpo se repara mientras duermes.

Calidad del sueño

Registra cómo dormiste:

¿Profundo o ligero? ¿Te has despertado en mitad de la noche? ¿Has descansado realmente?

Puedes marcarlo con símbolos sencillos (+) si dormiste bien, (-) si no descansaste, o escribir una breve nota.

El sueño revela el estado interno del cuerpo. Cuando hay paz, se descansa con facilidad.



CÓMO REGISTRAR TUS HÁBITOS DIARIOS

Consejo final

No busques “hacerlo bien”, solo sé honesto con lo que observes.

El propósito de este registro es que empieces a ver cómo los hábitos —pequeños o grandes— afectan tu equilibrio.

Cada día que escribes, te conoces un poco más.

Tu cuerpo habla en los detalles.

Escúchalo con atención.



REGISTRO DE COMIDAS

DÍA 1

MOMENTO DEL DÍA	HORA	¿QUÉ HAS COMIDO? ¿CÓMO LO HAS PREPARADO?
DESAYUNO		
MEDIA MAÑANA		
COMIDA		
MEDIA TARDE		
CENA		
ANTES DE DORMIR		



REGISTRO DE HÁBITOS

DÍA 1

HORA DE LEVANTARTE	
ACTIVIDAD FÍSICA (TIPO Y DURACIÓN)	
ESTADO EMOCIONAL / ENERGÍA DURANTE EL DÍA	
HORA DE DORMIR	
CALIDAD DEL SUEÑO (+/-)	
OBSERVACIONES	



REGISTRO DE COMIDAS

DÍA 2

MOMENTO DEL DÍA	HORA	¿QUÉ HAS COMIDO? ¿CÓMO LO HAS PREPARADO?
DESAYUNO		
MEDIA MAÑANA		
COMIDA		
MEDIA TARDE		
CENA		
ANTES DE DORMIR		



REGISTRO DE HÁBITOS

DÍA 2

HORA DE LEVANTARTE	
ACTIVIDAD FÍSICA (TIPO Y DURACIÓN)	
ESTADO EMOCIONAL / ENERGÍA DURANTE EL DÍA	
HORA DE DORMIR	
CALIDAD DEL SUEÑO (+/-)	
OBSERVACIONES	



REGISTRO DE COMIDAS

DÍA 3

MOMENTO DEL DÍA	HORA	¿QUÉ HAS COMIDO? ¿CÓMO LO HAS PREPARADO?
DESAYUNO		
MEDIA MAÑANA		
COMIDA		
MEDIA TARDE		
CENA		
ANTES DE DORMIR		



REGISTRO DE HÁBITOS

DÍA 3

HORA DE LEVANTARTE	
ACTIVIDAD FÍSICA (TIPO Y DURACIÓN)	
ESTADO EMOCIONAL / ENERGÍA DURANTE EL DÍA	
HORA DE DORMIR	
CALIDAD DEL SUEÑO (+/-)	
OBSERVACIONES	



REFLEXIÓN FINAL

Has dedicado tres días a observarte con atención, a mirar tus rutinas sin juicio y a escuchar a tu cuerpo con más presencia.

Este es un momento importante: el de integrar lo que has visto.

Antes de seguir adelante, tómate unos minutos para responder a estas tres preguntas.

No hay respuestas correctas ni incorrectas; solo la verdad que ahora eres capaz de ver con más claridad.



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

¿Qué has observado que deberías cambiar? (Quizás un hábito, un horario, una emoción que se repite o una elección que ya no te hace bien).

¿Qué acción o patrón has identificado que se repite día tras día? (A veces son los pequeños gestos automáticos los que más impacto tienen).

**¿Hay algo que te haya sorprendido y no estabas viendo antes?
(Una relación entre cómo duermes, cómo comes o cómo te sientes).**

La observación es el inicio del cambio.

La claridad que ahora tienes puede transformarse en bienestar real si sabes qué pasos seguir a partir de aquí.



TU SIGUIENTE PASO

Si después de este ejercicio sientes que quieres seguir profundizando y entender qué necesita tu cuerpo para sentirse en equilibrio, te invito a reservar una sesión de valoración gratuita.

En esta sesión revisaremos juntos tu registro y te compartiré mis observaciones sobre lo que puedes empezar a cambiar desde hoy.

A partir de ahí, podrás decidir si deseas continuar con un proceso más profundo a través de mi servicio de Coaching Nutricional 1:1, donde trabajaremos durante varias semanas para integrar nuevos hábitos, mejorar tu alimentación y reconectar con tu energía vital.

RESERVA TU SESIÓN GRATUITA AQUÍ

