

DIARIO DE ALIMENTOS



- Es muy importante que conteste con honestidad y sobre todo, sin juzgarse:

Hora	Alimentos consumidos y cantidad de cada uno:	Alimentos o preparaciones nuevas:	¿Cómo se sintió antes de comer? ("normal", aburrido, triste, solo, presionado, contento, ansioso, etc.)	¿Cómo se sintió después de comer según la escala de saciedad?	¿Pudo practicar la alimentación consciente?



Nombre del paciente: _____ Fecha ____ / ____ / ____

Atendido por: _____