



NUTRICIÓN SIN BALANZA

Objetivo Registro



Objetivo

Antes de dar inicio a los videos informativos, vamos a realizar un **REGISTRO ALIMENTARIO**.

¿Para qué?

Esta actividad te va a permitir tener un diagnóstico de tu situación actual y servirá como herramienta para ir evaluando tu propio progreso. Al estar en tu casa o bajo tu autosupervisión será una situación ideal para no tener que mentir ni disimular ante la mirada de otros.

Seguramente estás pensando que esto va a ser tedioso o complicado, siempre lo nuevo nos cuesta un poco más. O por el contrario, ya estás cansado de los registros. Estamos en este trabajo juntos para hacerlo más sencillo. Cuando conocemos el punto de partida podemos identificar nuestros logros, valorarlos, trabajar sobre lo que más nos cuesta y reforzar los hábitos positivos.

¡VAMOS PARA ADELANTE!

Instrucciones:

Para hacer tu registro alimentario debes elegir cualquier día de tu rutina. Te recomendamos elegir un día de actividad habitual (estudio, trabajo, en el hogar, etc.) y no un día atípico como pueden ser fin de semana con reuniones o eventos, ya que no sería representativo de lo que se repite cotidianamente.

¿Qué debemos registrar?

La actividad consiste en registrar por escrito y preferentemente en el momento, la ingesta de alimentos. Todos los alimentos deben estar incluidos, no solo aquellos que representan las comidas diarias. Es decir, que si comemos algo fuera de horario, al pasar o picoteo debe quedar registrado. Para quien no tenga la posibilidad de anotar en el mismo momento, una alternativa que te proponemos es que tomes una foto de lo que consumes para luego transcribirlo a tu tabla. También puedes ayudarte con la aplicación “notas” en tu celular y transcribir posteriormente a tu tabla.

¡A PRESTAR MUCHA ATENCION!

Te adjuntamos un modelo de registro, que consideramos sencillo y abarcativo, ya que el acto de comer siempre se ve influenciado por muchos factores.

La tabla cuenta con varias columnas:

Hora: en esta columna anotamos la hora de la comida

Comida y bebida: aquí como te mencionamos, debemos detallar lo que hemos consumido. Por ejemplo: lo que contiene tu plato, la cantidad de galletas y su marca, los vasos de agua o gaseosa, si el alimento es dietético o común, si es un lácteo descremado o entero, etc. Mientras más detalles, más completa será tu autoevaluación. No te olvides de registrar cuántos platos comes en cada comida.

¿Cuánto hambre tenía?: para poder registrarlo, te recomendamos una escala numérica de 0 a 3, donde cero es nada de hambre y 3 es mucho hambre.

Compañía: puedes anotar junto a quien estabas al consumir tus alimentos.

Posición física: hace referencia a la posición de nuestro cuerpo al comer: sentado, parado, acostado. También puedes agregar si te encontrabas en la mesa, en el sillón, en que espacio, etc.

Humor/emoción: Se debe aclarar la emoción que nos acompaña durante la comida: preocupación, ansiedad, aburrimiento, tristeza, enojo, felicidad, nerviosismo; o bien la circunstancia en la que nos encontrábamos: apurados, con tiempo, cansados, etc.

Actividad física del día: anotar si durante el día hemos dedicado minutos u horas a una actividad en particular con una duración de al menos 40min ininterrumpidos: correr, caminar, gimnasio, natación, entrenamiento,

Otros: esta columna es libre para que agregues cualquier factor que te haya llamado la atención. Podes tener en cuenta la presencia de algunos síntomas o molestias, por ej.: distensión abdominal (panza hinchada), acidez, reflujo, eructos, diarrea, constipación, somnolencia, cólicos, pesadez, etc.



en
modossalud
enmodosalud.com