



Diario de
ALIMENTACIÓN
& MINDFULNESS



ESTE DIARIO PERTENECE A

DIARIO DE ALIMENTACION & MINDFULNESS

Este diario guiado de alimentación consciente viene con consejos, prácticas, preguntas para el diario y afirmaciones para ayudarte a restaurar tu relación con la comida durante los próximos 30 días.

El diario está estructurado para que identifiques tus pensamientos, sentimientos y comportamientos en torno a la alimentación, mientras desarrollas una relación consciente con la comida.

Fomenta un comportamiento alimentario más consciente, deliberado e intencional ayudándote a estar atenta a las necesidades de tu cuerpo y a tomar decisiones positivas que lo nutran.

Te guiará a través de preguntas para el diario y afirmaciones que te ayudarán a conectar con tus señales de hambre, reconocer los desencadenantes emocionales de comer, sintonizar con las señales de saciedad de tu cuerpo, practicar la autocompasión y tomar decisiones alimentarias conscientes.

Este diario está diseñado para ser utilizado como compañero en la práctica regular de la alimentación consciente. Puede ser usado de manera independiente o como parte de un programa estructurado de alimentación consciente.

Cada día, se te proporcionarán preguntas para reflexionar sobre tu comportamiento y actitud hacia la comida. También encontrarás afirmaciones a lo largo del diario que te ayudarán a construir una relación positiva con la comida.

Usar este diario de alimentación consciente puede ayudarte a desarrollar nuevos comportamientos y actitudes en torno a la comida que promuevan el autocuidado y la nutrición. ¡Comienza hoy tu camino hacia una relación más saludable con la comida!

¿QUÉ SIGNIFICA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE?

La alimentación consciente o mindful eating es un camino hacia el bienestar que se fundamenta en la práctica de la atención plena.

Implica observar con atención cómo y por qué nos alimentamos, fomentar una comprensión más profunda de nuestro ser y cultivar una conexión más intensa entre la mente y el cuerpo.

La alimentación consciente te brinda la oportunidad de sintonizar con las señales de tu cuerpo, identificar los desencadenantes emocionales que pueden llevarte a comer en exceso o en defecto, y a hacer elecciones alimentarias más consideradas. Además, te permite cultivar una relación más saludable con la comida, despojada de culpa o vergüenza.



¿POR QUÉ SE HA DAÑADO NUESTRA RELACIÓN CON LA COMIDA?

Muchas de nosotras hemos desarrollado una relación dañada con la comida debido a la cultura centrada en las dietas. A menudo vemos los alimentos como "buenos" o "malos" en lugar de reconocerlos como una fuente de nutrición y sustento.

Estamos constantemente expuestas a mensajes que nos dicen qué deberíamos o no deberíamos comer, lo que puede generar sentimientos de culpa o privación cuando consumimos algo etiquetado como "no saludable".

Nos hemos desconectado de lo más básico de la alimentación. Comemos en piloto automático, sin notar nuestras señales de saciedad, o utilizamos la comida para calmar nuestras emociones.

Este diario te ayudará a transformar y sanar tu relación con la comida. Durante 30 días, recibirás consejos, preguntas diarias para reflexionar, seguimientos, afirmaciones y ejercicios adicionales que te guiarán de regreso a una relación equilibrada y saludable con la comida.

EVALÚA TU RELACIÓN CON LA COMIDA

Antes de sumergirte en este diario, es importante tomarte un momento para reflexionar y evaluar tu propia relación con la comida.

Dedica un tiempo a pensar en las actitudes y comportamientos que tienes en torno a la alimentación. ¿Existen patrones o hábitos que te gustaría mejorar?

Este es un espacio para el autoconocimiento y el crecimiento personal. Sé lo más honesta posible contigo misma, ya que esto te permitirá ganar claridad sobre tu relación con la comida.

LAS MENTIRAS QUE NOS DECIMOS SOBRE LA COMIDA

Todos los días nos repetimos ciertas creencias sobre la alimentación que pueden estar afectando nuestra relación con la comida. Aquí tienes algunos ejemplos de esas "mentiras":

1. Comer demasiado significa que no tengo autocontrol.
2. Los alimentos "saludables" son insípidos y aburridos.
3. Comer tarde en la noche hará que suba de peso.
4. Saltarme comidas es bueno para mi salud.
5. Si como algo "no saludable", todo el esfuerzo del día se arruina.
6. Para estar sana, debo eliminar por completo ciertos alimentos o grupos de alimentos.
7. Comer menos hará que me vea mejor.
8. Comer con más frecuencia es poco saludable.
9. Los carbohidratos son malos para mí.
10. Siempre debo terminar todo lo que hay en mi plato.

Comprender estas creencias es clave para transformar tu relación con la comida. Muchas de estas ideas vienen de mensajes externos que nos han condicionado a sentir culpa o restricción al comer.

Al identificar estas creencias en tu día a día, podrás desafiarlas y reemplazarlas con pensamientos más conscientes y positivos. Así, empezarás a tomar decisiones desde el autocuidado y no desde la culpa o la prohibición.

Reconocer las creencias limitantes que tienes sobre la alimentación te permitirá tomar decisiones más informadas y alineadas con tus objetivos y valores en torno a la salud y el bienestar.

Además, identificar estas creencias te ayudará a desarrollar una mentalidad más positiva hacia la comida, permitiéndote conectar con las señales de hambre física y emocional de tu cuerpo.

Por último, comprender y desafiar estas creencias te dará la libertad de disfrutar la comida en el momento presente, sin preocupaciones por calorías o sentimientos de culpa, cultivando así una relación más consciente y equilibrada con la alimentación.

10 PREGUNTAS PARA AYUDARTE A EVALUAR TU RELACIÓN CON LA COMIDA Y RECONOCER TUS CREENCIAS LIMITANTES

01

¿Qué tipo de mensajes te dices a ti misma cuando tomas decisiones sobre qué comer?

02

¿Qué creencias o suposiciones sostienes sobre la alimentación que podrían obstaculizarte en el camino hacia una relación saludable con la comida?

03

¿Cómo han moldeado los medios de comunicación (televisión, revistas, artículos en línea, etc.) tus pensamientos y creencias acerca de la comida?

04

¿Qué tipos de mensajes has recibido de las personas que te rodean (familia, amigos, etc.) que podrían estar moldeando tu perspectiva sobre la comida?

05

¿Cómo reflejan tus hábitos alimenticios actuales los valores o metas que tienes para ti misma en cuanto a la alimentación y la salud?

06

¿Qué transformaciones podrías experimentar en tu vida al cultivar una relación más armoniosa con la comida?

07

¿Cuáles son algunas de las acciones que puedes emprender para acercarte a una relación más positiva con la comida?

08

¿Qué mitos o creencias erróneas sobre la alimentación te han frenado en tu camino hacia cambios saludables en tu vida?

09

¿Cómo puede el enfocarse en una alimentación consciente en lugar de en una dieta restrictiva permitirte cultivar una relación más saludable con la comida?

10

¿Cómo puede el reconocer y desafiar las mentiras sobre la comida ayudarte a comenzar a tomar decisiones más conscientes sobre lo que comes?

CONSEJOS RÁPIDOS PARA COMENZAR CON LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

01

CONÉCTATE CON TU CUERPO

Antes, durante y después de comer, regálale un momento para sentir cómo responde tu cuerpo.

02

PRACTICA EL NO JUICIO

Al seleccionar alimentos, es fundamental no juzgar y reconocer que todos los alimentos pueden ser parte de una dieta balanceada.

03

COME LENTAMENTE

Dedica tu tiempo a disfrutar de cada bocado y saborea cada instante.

04

PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE HAMBRE

Haz una pausa contigo misma antes de comer para identificar las señales de hambre física real.

05

COME CON INTENCIÓN

Haz elecciones alimentarias conscientes que sean tanto nutritivas como satisfactorias

06

SÉ CONSCIENTE DE LAS SEÑALES DE SACIEDAD

Presta atención a las señales de saciedad de tu cuerpo y deja de comer cuando te sientas cómodamente satisfecha.

07

ENCUENTRA PLACER EN LA COMIDA

Haz que las comidas sean agradables enfocándote en los aspectos sensoriales de la comida, como el sabor, el aroma y la textura.

08

PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN

Sé amable contigo misma si cometes un error o te desvías, y recuerda que todos los alimentos pueden formar parte de una dieta saludable.





¿CÓMO HACER LAS COMPRAS DE MANERA CONSCIENTE?

- Haz una lista de compras: Antes de ir al supermercado, haz una lista de los alimentos que necesitas para tus comidas y refrigerios. Esto te ayudará a mantener el enfoque y evitar compras impulsivas.
- Compra con intención: Sé consciente al seleccionar los productos en la tienda y elige aquellos alimentos que realmente nutrirán tu cuerpo. Haz elecciones que se alineen con tus objetivos de salud y bienestar.
- Lee las etiquetas cuidadosamente: Tómate el tiempo para leer las etiquetas de los alimentos. Presta atención a los ingredientes, la información nutricional y el tamaño de las porciones. Esto te permitirá tomar decisiones informadas y elegir opciones más saludables.
- Elige alimentos integrales: Opta por productos mínimamente procesados con pocos o ningún ingrediente adicional. Los alimentos frescos y naturales son siempre la mejor opción.
- Disfruta de la experiencia: Hacer las compras debe ser una experiencia positiva. Aprecia las frutas y verduras frescas, tómate tu tiempo para explorar la tienda y encuentra alegría en el proceso de elegir alimentos que te nutran.

LISTA DE COMPRAS



CARNE Y AVES

1	
2	
3	
4	
5	



FRUTAS Y HORTALIZAS

1	
2	
3	
4	
5	



PRODUCTOS ENLATADOS

1	
2	
3	
4	
5	



PESCADO

1	
2	
3	
4	
5	



BOCADILLOS

1	
2	
3	
4	
5	



ALIMENTOS CONGELADOS

1	
2	
3	
4	
5	



LÁCTEOS

1	
2	
3	
4	
5	



OTRO

1	
2	
3	
4	
5	

PLANIFICADOR DE RECETAS

NOMBRE DE LA RECETA

RINDE (PORCIONES)



NOTAS

- ☐ VEGETARIANO
- ☐ SIN LÁCTEOS
- ☐ LIBRE DE GLUTEN
- ☐ VEGANO
- ☐ BAJO EN CARBOHIDRATOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TEMPERATURA DE COCCIÓN

CLASIFICACIÓN:



INGREDIENTES

INSTRUCCIONES

MÉTODO

¿CÓMO COMER FUERA DE MANERA CONSCIENTE?

01

HAZ ELECCIONES CONSCIENTES

Al mirar el menú, elige opciones que nutran tu cuerpo y satisfagan tus papilas gustativas

02

ESCUCHA A TU CUERPO

Antes de hacer el pedido, tómate un momento para escuchar a tu cuerpo y reconocer lo que necesita para sentirse satisfecha

03

NO TENGAS MIEDO DE PREGUNTAR

Hazle preguntas a tu camarero sobre los ingredientes, los métodos de preparación y el tamaño de las porciones.

04

COME DESPACIO

Disfruta de la experiencia de comer fuera tomándote tu tiempo y saboreando cada bocado.

05

DEJA DE COMER CUANDO ESTÉS LLENA

Escucha las señales de saciedad de tu cuerpo y deja de comer cuando te sientas cómodamente satisfecha.

¿CÓMO COMER DE MANERA CONSCIENTE EN SITUACIONES SOCIALES?

01

SINTONIZA CON LAS SEÑALES DE HAMBRE DE TU CUERPO

Sé consciente de la cantidad que estás
comiendo y reconoce cuando estás llena.

02

PRACTICA CONVERSACIONES CONSCIENTES

Dedica tiempo a hablar con las personas, en lugar de centrarte
únicamente en la comida.

03

HAZ ELECCIONES INTENCIONALES

Cuando hagas elecciones de comida, elige opciones que nutran
tu cuerpo y satisfagan tus papilas gustativas.

04

RESPETA TUS LÍMITES

No te dejes presionar para comer más de lo que desees o
necesitas.

05

DISFRUTA DE LA EXPERIENCIA

Relájate y tómate tu tiempo, saboreando cada bocado y permitiéndote
disfrutar de la compañía y la conversación que compartes con los demás.

DESINTOXICA TU MENTE Y CUERPO PARA REINICIAR TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

DESCONÉCTATE DE TUS DISPOSITIVOS

Durante las comidas, regálale un momento de pausa de todos los dispositivos digitales y distracciones para sumergirte en el aquí y el ahora.

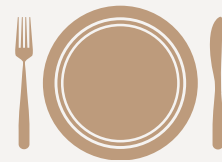
PRACTICA LA RESPIRACIÓN PLENA

Dedica un momento antes de comer para sumergirte en el aquí y el ahora, inhalando profundamente desde el vientre.

ELIMINA LAS REGLAS SOBRE LA COMIDA



Deja ir cualquier regla o restricción que tengas sobre qué alimentos son "buenos" o "malos".



SÉ CREATIVA CON LAS RECETAS

Encuentra alegría en crear nuevas recetas que incorporen una variedad de alimentos completos y nutritivos.

DEDICA TIEMPO AL MOVIMIENTO

Integra alguna forma de actividad física en tu rutina diaria para mantener tu cuerpo en movimiento y tu mente enfocada.

¿CÓMO IMPACTAN LAS REDES SOCIALES TU ESTADO DE ÁNIMO, EMOCIONES Y RELACIÓN CON LA COMIDA?

DEJA DE SEGUIR
CUENTAS QUE
DESENCADENEN
SENTIMIENTOS DE
COMPARACIÓN O
PRIVACIÓN

Si una cuenta te provoca malestar con tu cuerpo, deja de seguirla y busca fuentes de motivación más positivas.

SIGUE CUENTAS
QUE TENGAN UN
MENSAJE POSITIVO

Busca cuentas en redes sociales que se centren en la salud, el bienestar y el amor propio, en lugar de en dietas, privación o el estigma corporal.



ESTABLECE LÍMITES

Permítete un tiempo determinado para navegar por las redes sociales y toma descansos entre medio para reconectar con tu cuerpo.



EVITA COMENTARIOS DESENCADENANTES

Aléjate de publicaciones relacionadas con la nutrición que puedan generar sentimientos de culpa o vergüenza sobre tus elecciones alimenticias.

ENCUENTRA EL EQUILIBRIO

Reconoce el impacto que las redes sociales tienen en tu bienestar y sé consciente de cuánto tiempo pasas desplazándote por tus feeds.









































































30

DÍAS DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

ejercicios para el diario

Estos ejercicios están diseñados para ayudarte a profundizar y convertirte en una persona que come con consciencia de manera más rápida. Puedes usarlos todos al principio de tu viaje y trabajarlos como un cuaderno de ejercicios o utilizarlos uno por día mientras sigues tu camino de 30 días para desarrollar tu rutina de alimentación consciente.

SEMANA 1

	PLANIFICADOR DE MENÚ	EJERCICIO	INGESTA DE AGUA
LUNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MARTES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MIÉRCOLES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
JUEVES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
VIERNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
SÁBADO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
DOMINGO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		

CREA TU RUTINA DIARIA DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



LISTA DE VERIFICACIÓN Y PREGUNTAS ANTES DE COMER

- ¿Estoy comiendo por hambre físico?
- ¿Qué necesita mi cuerpo y mi mente en este momento?
- ¿Cómo puedo hacer que esta comida sea placentera y satisfactoria?
- ¿Esta comida va a nutrir mi cuerpo?
- ¿Me he dado permiso para disfrutar de esta comida sin culpa ni vergüenza?

























LISTA DE VERIFICACIÓN Y PREGUNTAS DESPUÉS DE COMER












- ¿Comí hasta que mi cuerpo se sintió cómodamente lleno?
- ¿Me tomé el tiempo para saborear cada bocado y notar los sabores de mi comida?
- ¿Cómo me siento después de comer esta comida?
- ¿Hay algo más que necesite para sentirme nutrida y completa?
- ¿Qué puedo hacer con la energía extra que pueda sentir después de comer?












DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué siento en mi cuerpo en este momento?

[illegible]

























ESTOY PLENAMENTE
CONSCIENTE Y EN
ARMONÍA CON LAS
NECESIDADES DE MI
CUERPO

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

F E C H A :

¿Cómo siento el hambre en mi cuerpo?

























COMO PARA NUTRIR
MI CUERPO, NO PARA
CASTIGARME NI
RECOMPENSARME

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo me nutrí hoy con la comida y otras prácticas?

[illegible]

























PUEDO APRENDER A
CONFIAR EN MÍ MISMA
CON LA COMIDA

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué puedo aprender de un desliz en mis metas de alimentación consciente?

[illegible]

























ESTÁ BIEN CONSENTIRSE DE
VEZ EN CUANDO SIN CULPA
NI REMORDIMIENTO

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué emociones estoy tratando de evitar con la comida?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

























COMER CON CALMA
ME PERMITE
SABOREAR MIS
COMIDAS Y VALORAR
LOS SABORES

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo puedo nutrirme de otras maneras además de comer?

[illegible]

























HAGO ELECCIONES
CONSCIENTES DE
ALIMENTOS PARA
NUTRIR MI CUERPO

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo es mi relación con la comida en este momento?







































































[illegible]



ESCUCHAR LAS
SEÑALES DE HAMBRE
Y SACIEDAD ME AYUDA
A COMER DE MANERA
CONSCIENTE

























SEMANA 2












	PLANIFICADOR DE MENÚ	EJERCICIO	INGESTA DE AGUA
LUNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MARTES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MIÉRCOLES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
JUEVES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
VIERNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
SÁBADO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
DOMINGO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		












DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo puedo crear una relación más positiva con la comida?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

























ESTÁ BIEN
EXPERIMENTAR
PLACER AL COMER

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué fue lo que más disfruté de mi comida de hoy?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

























COMER DE MANERA
SALUDABLE NO SE
TRATA DE PRIVACIÓN
O RESTRICCIÓN, SE
TRATA DE EQUILIBRIO

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué puedo hacer para reducir el estrés relacionado con la comida?

[illegible]

























PUEDO APRENDER A
SER AMABLE Y GENTIL
CONMIGO MISMA
CUANDO SE TRATA DE
LA COMIDA

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo puedo practicar la conciencia sin juicio al tomar decisiones sobre la comida?

[illegible]

























ESTOY LIBRE DE LA
CULPA ASOCIADA CON
DISFRUTAR DE
ALIMENTOS NO
SALUDABLES

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Estoy siendo consciente o inconsciente acerca de mis decisiones alimenticias?

[illegible]

























DISFRUTO COMER UNA
VARIEDAD DE ALIMENTOS
NUTRITIVOS QUE ME
HACEN SENTIR BIEN

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué áreas de la alimentación consciente podría mejorar?

[illegible]

























PERMITIR QUE MI CUERPO
TOME DESCANSOS DE LAS
DIETAS ME AYUDA A
CULTIVAR UNA RELACIÓN
MÁS SALUDABLE CON LA
COMIDA

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué puedo hacer para aumentar mi conciencia sobre las señales de hambre?







































































[illegible]



RECONOZCO Y RESPETO
LOS ASPECTOS FÍSICOS,
EMOCIONALES Y
ESPIRITUALES DE NUTRIR
MI CUERPO.

























SEMANA 3












	PLANIFICADOR DE MENÚ	EJERCICIO	INGESTA DE AGUA
LUNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MARTES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MIÉRCOLES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
JUEVES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
VIERNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
SÁBADO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
DOMINGO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		












DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo me he estado nutriendo hoy, tanto física como emocionalmente?

[illegible]

























PUEDO APRECIAR LA
COMIDA SIN DEJAR
QUE ME CONSUMA

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué emociones estoy notando al comer?

[illegible]

























ESCUCHAR MI
INTUICIÓN ME
PERMITE TOMAR
DECISIONES
CONSCIENTES SOBRE
LA COMIDA

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo se siente mi cuerpo después de comer ?

[illegible]

























ESTÁ BIEN EXPLORAR
UNA VARIEDAD DE
ALIMENTOS SIN
JUZGAR NI COMPARAR

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

F E C H A :

¿Qué alimentos puedo consumir para fortalecer mi cuerpo?

























PERMITIR QUE MI CUERPO
SE SINTONICE CON LAS
SEÑALES DE HAMBRE Y
SACIEDAD ME AYUDA A
TOMAR DECISIONES
ALIMENTICIAS CONSCIENTES

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo me siento al buscar comida por aburrimiento o estrés?

[illegible]
























CONFÍO EN MI
CAPACIDAD PARA
TOMAR LAS
DECISIONES MÁS
ADECUADAS PARA MI
SALUD

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué actividades de autocuidado puedo practicar para nutrirme de otras maneras además de comer?

[illegible]

























CONSUMIR ALIMENTOS
NUTRITIVOS Y EQUILIBRADOS
INFLUYE DE MANERA POSITIVA
EN MI BIENESTAR FÍSICO,
MENTAL Y EMOCIONAL

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué cambios puedo hacer en mis hábitos alimenticios que sean sostenibles y agradables?







































































[illegible]



NO NECESITO SER
PERFECTA CUANDO SE
TRATA DE MIS
HÁBITOS
ALIMENTICIOS

























SEMANA 4












	PLANIFICADOR DE MENÚ	EJERCICIO	INGESTA DE AGUA
LUNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MARTES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MIÉRCOLES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
JUEVES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
VIERNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
SÁBADO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
DOMINGO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		












DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

[illegible]

























RECONOZCO QUE LA
COMIDA ES
COMBUSTIBLE Y
NUTRICIÓN PARA MI
CUERPO

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS












<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS












¿De qué prácticas positivas de alimentación consciente me siento satisfecha hoy?












[illegible]












DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo impacta el entorno (ubicación, personas, etc.) en mi selección de alimentos?

[illegible]

























DISFRUTO SER UNA
PERSONA QUE COME
DE MANERA
CONSCIENTE

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué puedo hacer para honrar mis señales de saciedad?

[illegible]

























COMER CONSCIENTEMENTE
ES UN VIAJE, Y ME TOMO EL
TIEMPO PARA APRECIAR
CADA PASO DEL CAMINO

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo hace que las comidas sean más agradables el enfocarse en los aspectos sensoriales de comer?

[illegible]

























RECONOZCO QUE TENGO
CONTROL SOBRE MIS
ELECCIONES ALIMENTICIAS Y
CÓMO AFECTAN A MI CUERPO

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cuándo es más probable que me deje llevar por el exceso o la distracción al comer?

[illegible]

























SERÉ CONSCIENTE DE MIS
HÁBITOS ALIMENTICIOS Y
TOMARÉ DECISIONES QUE
ME APOYEN MEJOR A MÍ Y
A MI SALUD

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo ha transformado la práctica de una alimentación consciente mi conexión con la comida?







































































[illegible]



MONITOREO MI
DIÁLOGO INTERNO Y
ME CONCENTRO EN
PENSAMIENTOS Y
AFIRMACIONES
POSITIVAS SOBRE LA
COMIDA



























EXTRA













	PLANIFICADOR DE MENÚ	EJERCICIO	INGESTA DE AGUA
LUNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MARTES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
MIÉRCOLES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
JUEVES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
VIERNES	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
SÁBADO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		
DOMINGO	DESAYUNO	EJERCICIO	    
	ALMUERZO		
	CENA	CALORÍAS CONSUMIDAS	    
	BOCADILLOS		













DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA       
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA       
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA       
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA       
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Cómo me transforma llenar mi plato con comida nutritiva y deliciosa?

[illegible]

























SOY PACIENTE,
COMPRENSIVA Y
COMPASIVA CONMIGO
MISMA CUANDO SE TRATA
DE COMER Y NUTRIR MI
CUERPO

























DIARIO DE ALIMENTOS

Observa y anota tu diálogo interno sobre la comida y la alimentación durante el día:

<i>Desayuno</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Almuerzo</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Cena</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

<i>Bocadillos</i>	SENTIMIENTO     
	AGUA      
	CALORÍAS APROXIMADAS

¿Qué beneficios has observado en tu vida gracias a la alimentación consciente?

[illegible]



PUEDO SANAR MI
RELACIÓN CON LA
COMIDA Y APRENDER
A CONFIAR EN MI
CUERPO



FELICITACIONES

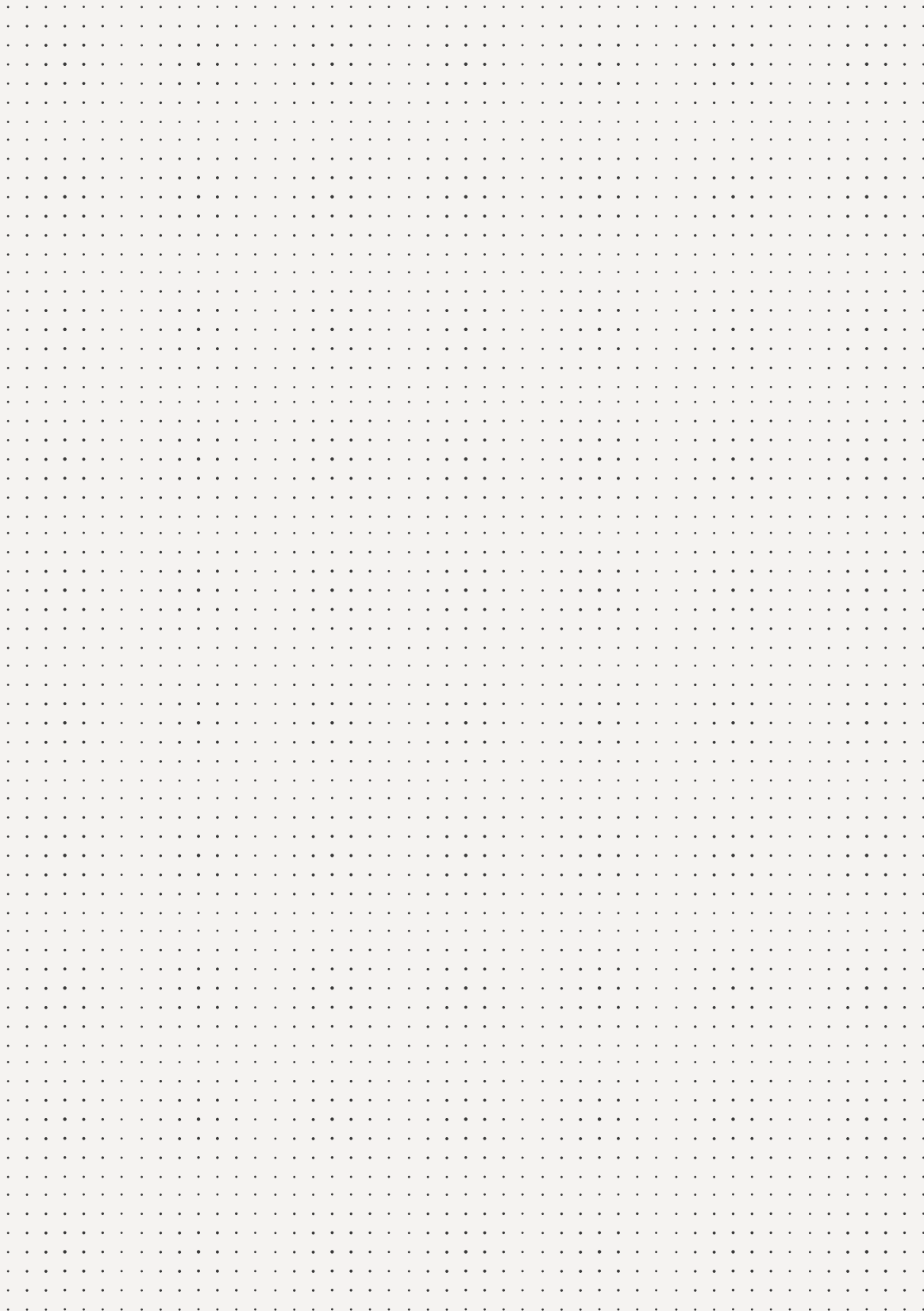
¡Felicitaciones! Has dado un paso increíble hacia una relación más saludable y consciente con la comida. Este viaje no ha sido fácil, pero tu dedicación, paciencia y valentía te han permitido aprender a escuchar a tu cuerpo, respetar sus señales y disfrutar de la comida sin culpa ni restricciones.

Recuerda que no se trata de ser perfecta, sino de hacer elecciones que te nutran física y emocionalmente. Estás creando un equilibrio entre disfrutar de la comida y cuidar de tu bienestar, y eso es un logro importante. Celebra cada paso, cada bocado disfrutado y cada día en el que has sido amable contigo misma.

Este es solo el comienzo de un camino hacia una vida más plena y consciente. Sigue avanzando con confianza, sin apresurarte, siendo siempre compasiva contigo misma. La relación con la comida es personal y única, y cada día te acerca más a un bienestar integral. Cada decisión que tomes es una oportunidad para seguir aprendiendo y creciendo, y lo más importante, para seguir cultivando una actitud positiva hacia ti misma y tu salud.

Sigue celebrando tus avances y confía en tu capacidad para nutrir tanto tu cuerpo como tu mente de la mejor manera. Estás construyendo una base sólida para una vida llena de bienestar, paz y equilibrio. ¡Lo mejor está por venir!

NOTAS



NOTAS



NOTAS

