

OBSERVACIÓN AMABLE

Diario flexible de comidas

Una plantilla para observarte con curiosidad



UN RECURSO PARA ESCUCHARTE

Presta atención a lo que ocurre alrededor de tus comidas sin exigirte perfección ni convertir la alimentación en una lista de tareas. Puedes utilizarlo para reconocer qué te ayuda, qué dificultades aparecen y qué necesidades están presentes en distintos momentos.

Observar con curiosidad también es una forma de cuidarte.

My Personal Diet Consulting

Nutrición clínica · Educación nutricional · Bienestar

Una herramienta de observación, no de control

Este diario no está pensado para registrar calorías, cantidades, peso o medidas, ni para evaluar si lo has hecho «bien» o «mal». Puede ayudarte a observar qué sucede antes, durante o después de comer, cómo cambia tu apetito y qué apoyos podrían resultarte útiles.

No hace falta registrar cada comida ni completar todas las casillas. Escribe solo aquello que te ayude a comprenderte mejor en este momento.

Antes de empezar, recuerda

- ☐ No hay una forma perfecta de completar esta plantilla.
- ☐ Puedes utilizarla un día, varios días o solo en momentos concretos.
- ☐ Puedes escribir poco, mucho o dejar espacios en blanco.
- ☐ No necesitas recordar todos los detalles.
- ☐ Observar no significa corregirte ni exigirte cambios inmediatos.
- ☐ Tus necesidades, tu apetito y tus circunstancias pueden variar.
- ☐ La alimentación puede cuidarte sin convertirse en una exigencia.

Qué puedes observar

CAMPO	PREGUNTAS DE APOYO
Momento aproximado	¿En qué momento del día ocurrió?
Qué comí o bebí	¿Cómo lo describiría sin detallar cantidades?
Hambre, apetito o ganas	¿Había hambre física, apetito, antojo, necesidad de una pausa o no lo tengo claro?
Contexto	¿Dónde estaba, con quién y qué hacía antes o mientras comía?
Sensaciones y emociones	¿Cómo me sentía física o emocionalmente antes, durante o después?
Energía y bienestar	¿Cómo estaba mi energía? ¿Noté alguna sensación corporal relevante?
Necesidades o apoyos	¿Podría necesitar tiempo, comida disponible, descanso, compañía, organización u otra cosa?

Aviso profesional

Este recurso es una propuesta general de autoobservación y no sustituye una valoración individual. Si aumenta tu preocupación, culpa, ansiedad o necesidad de control en torno a la comida, puedes dejar de utilizarlo y consultar con un profesional sanitario especializado.

Observaciones de hoy

Fecha, si deseas anotarla: _____

Completa una fila cuando quieras registrar una comida, bebida, tentempié o pausa. No necesitas completar todas las filas ni registrar todo lo que consumes.

Momento aproximado	Qué comí o bebí	Hambre, apetito o ganas de comer	Contexto: lugar, compañía o situación	Sensaciones, emociones o energía	Necesidades o apoyos que observo

Una pausa para observar

Algo que me ha resultado agradable, suficiente o posible hoy:	Algo que me gustaría comprender mejor, sin necesidad de resolverlo ahora:

Recordatorio: no se trata de encontrar una respuesta perfecta. Puedes poner palabras a lo observado, incluso si todavía no sabes qué significa.

Mirar los patrones con amabilidad

Después de utilizar el diario durante algunos días, puedes volver a él sin buscar fallos ni exigirte conclusiones rápidas. A veces, observar con calma ya es un paso importante.

Preguntas para revisar a tu ritmo

- ¿Hay momentos del día en los que me resulta más fácil o más difícil atender mis necesidades?
- ¿Qué situaciones suelen influir en mi forma de comer o beber?
- ¿Qué contextos me ayudan a comer con más calma, presencia o comodidad?
- ¿Qué opciones me han resultado prácticas en días con poco tiempo o mucha actividad?
- ¿Se repite alguna necesidad: descanso, organización, compañía, tiempo, comida disponible o apoyo profesional?
- ¿Qué me gustaría tratar con más amabilidad durante los próximos días?

Mi intención flexible

NO ES UN OBJETIVO QUE HAYA QUE CUMPLIR

Es una posibilidad para cuidarte de una forma realista.

En los próximos días, me gustaría probar o tener presente:

Puedes volver a este recurso cuando lo necesites

No hace falta usar el diario de forma continua. Puedes retomarlo en una etapa de cambios, cuando quieras conocer mejor tus hábitos o, simplemente, cuando necesites hacer una pausa y escucharte.

¿NECESITAS ORIENTACIÓN ADAPTADA A TI?

Si te gustaría comprender mejor tu relación con la comida y recibir una orientación adaptada a tu situación, solicita información sobre consulta nutricional en My Personal Diet Consulting.

Contacto: elvira.sanchez@my-pdiet.com · +34 635 598 179