Checklist de autocuidado alimentario para personas cuidadoras

Cuidarte sin culpa mientras cuidas de alguien



Cuidar de un familiar puede ocupar mucho espacio: tiempo, energía, gestiones, preocupaciones y emociones.
En medio de todo eso, es comprensible que tus comidas, tu descanso o tus propias necesidades queden para después.
Este recurso no está pensado para añadirte más obligaciones.
Está pensado para recordarte algo importante:

Tu cuidado también importa.

No hace falta hacerlo perfecto.
No necesitas cocinar de una forma ideal ni organizar cada comida al detalle.
A veces, cuidarte puede ser algo tan sencillo como comer algo antes de tener demasiada hambre, dejar una opción fácil preparada o aceptar ayuda con una tarea concreta.

Un recordatorio para llevar contigo

Alimentarte no te aleja del cuidado.
Puede ayudarte a sostenerlo.

Este checklist es una guía flexible.
Adáptala a tu momento, tus posibilidades y tus necesidades reales.

ANTES DE EMPEZAR

Cuando cuidar hace que te dejes para después

Las personas cuidadoras suelen estar pendientes de muchas cosas a la vez: citas, medicación, compras, comidas, llamadas, tareas de casa, decisiones, cambios de última hora y preocupaciones que no siempre terminan al final del día.

Cuando hay poco tiempo o mucha carga mental, es habitual que la alimentación propia pase a un segundo plano.

Puede que algunas de estas situaciones te resulten familiares:

Señales de que quizá necesitas más apoyo

☐ Empiezo el día con prisa y desayuno poco, tarde o nada.

☐ Retraso la comida porque siempre aparece algo más urgente.

☐ Paso muchas horas con café, agua o poco más.

☐ Llego al final del día con mucha hambre, cansancio o sin energía para decidir qué comer.

☐ Como deprisa, de pie o mientras hago varias cosas a la vez.

☐ Me cuesta pensar qué comprar, cocinar o preparar para mí.

☐ Adapto toda la comida de casa a las necesidades de la persona a la que cuido y me olvido de lo que yo necesito.

☐ Siento culpa si paro, me siento a comer o pido ayuda.

☐ Tengo la sensación de que primero tengo que resolver todo lo demás y que ya me cuidaré después.

Si has marcado una o varias casillas, no significa que estés fallando.

Significa que estás en una situación demandante y que quizá necesitas más apoyos.

Cuidarte no es egoísmo

Tu alimentación, descanso, salud física, bienestar emocional y apoyo social forman parte de tu cuidado.

No son una recompensa que tengas que ganarte al terminarlo todo.

Son necesidades básicas que merecen espacio, incluso en los días más complicados.

Puedes empezar por esta pregunta

¿Qué pequeño gesto de cuidado es posible para mí hoy?

No hace falta que la respuesta sea grande.

Puede ser comer algo antes de salir, guardar una fruta en el bolso, calentar una comida sencilla o pedir a alguien que se encargue de una tarea concreta.

personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

CHECKLIST PRINCIPAL

Mi checklist de autocuidado alimentario

No necesitas marcarlo todo. Elige una o dos acciones que te resulten posibles hoy.

1. Tener algo fácil disponible.

☐ Tengo en casa alguna opción práctica para los días de poco tiempo o energía.
☐ Dejo a la vista alimentos que pueda comer o preparar con facilidad.
☐ Guardo algún recurso sencillo en el bolso, el coche o el lugar donde paso más tiempo.
☐ Aprovecho sobras, congelados, conservas o alimentos preparados cuando lo necesito.
☐ Acepto que una comida sencilla también puede ser una comida suficiente.

Ideas prácticas para combinar.

- Pan, tostada o bocadillo con huevo, queso, hummus, atún o una alternativa vegetal.
- Yogur, kéfir o alternativa vegetal enriquecida con fruta, frutos secos o avena.
- Crema de verduras, sopa o gazpacho con pan, huevo, queso, legumbres o tofu.
- Ensalada preparada con garbanzos cocidos, atún, huevo, tofu o restos de comida.
- Arroz, pasta o patata con verduras congeladas y una fuente de proteína sencilla.
- Fruta, frutos secos y un lácteo o alternativa vegetal como apoyo puntual entre tareas.

2. Reducir decisiones repetidas

☐ Elijo algunas comidas sencillas que puedo repetir sin exigirme variedad perfecta.
☐ Mantengo una lista breve de opciones que sé que me resultan cómodas.
☐ Simplifico la compra cuando tengo poco margen.
☐ Priorizo lo práctico antes que intentar hacerlo todo desde cero.
☐ Recuerdo que una alimentación no se valora por una comida concreta, sino por el conjunto y por cómo se adapta a mi vida.

3. Proteger pausas posibles

☐ Intento detectar si llevo demasiadas horas sin comer.

☐ Como algo antes de llegar a un hambre muy intensa, cuando me resulta posible.

☐ Busco al menos una pausa breve para sentarme, beber algo o comer con un poco más de calma.

☐ Si hoy como deprisa o mientras hago otras tareas, evito juzgarme por ello.

☐ Me pregunto qué haría esta experiencia un poco más amable: sentarme, dejar el móvil unos minutos o preparar algo antes de salir.

4. Pedir y aceptar apoyo

☐ Identifico una tarea concreta que no tengo que hacer sola.

☐ Pido ayuda de una forma clara y específica.

☐ Acepto que alguien haga una tarea de una manera diferente a como yo la haría.

☐ Considero apoyarme en familiares, amistades, vecinos, grupos de apoyo o recursos comunitarios si están disponibles.

☐ Recuerdo que pedir ayuda no reduce mi compromiso ni mi cariño.

Algunas frases que pueden ayudarte

- "¿Podrías traer comida preparada para dos días?"
- "¿Te encargas de la compra esta semana?"
- "¿Puedes quedarte una hora para que yo pueda comer tranquila?"
- "¿Podemos repartir las tareas de esta semana?"
- "¿Podrías acompañarle a esta cita médica?"
- "Hoy necesito que te encargues de esta gestión concreta."

personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

MI PLAN POSIBLE PARA HOY

Hoy no necesito hacerlo todo. Puedo elegir un apoyo.

Puedes completar esta página en un día tranquilo o volver a ella cuando sientas que todo se acumula.

Mi mínimo viable de cuidado para hoy:

Algo sencillo que puedo comer o preparar

Un alimento o recurso práctico que puedo comprar, dejar listo o tener a mano

Una pausa posible que puedo intentar proteger

Por ejemplo: desayunar antes de salir, comer algo a media mañana, sentarme diez minutos para comer, preparar una cena sencilla o beber algo mientras descanso.

Una tarea concreta con la que puedo pedir ayuda

Una persona o recurso al que podría recurrir

Mi frase de permiso para hoy

Elige una o escribe la tuya:

☐ Comer no me aleja del cuidado; me ayuda a sostenerlo.

☐ No hace falta hacerlo perfecto para atender una necesidad básica.

☐ Simplificar también es cuidarme.

☐ Pedir ayuda no significa que no pueda; significa que no tengo que hacerlo todo sola.

☐ Mis necesidades también merecen un lugar.

☐ Mi frase:

_____

_____

Para terminar

Cuidar de alguien puede ser importante, intenso y emocionalmente exigente.

Y tú también formas parte de esa situación.

No tienes que convertir la alimentación en otro proyecto ni demostrar que puedes con todo sin apoyo. Alimentarte de una forma suficiente, hacer una pausa posible, simplificar una decisión o aceptar ayuda pueden ser gestos pequeños, pero reales, de cuidado.

Cuidar de otra persona y cuidarte a ti no son
necesidades opuestas.
Ambas merecen un lugar.

Aviso importante

Este recurso ofrece orientación general y no sustituye una valoración individual. Si tienes cansancio intenso, falta de apetito mantenida, dificultades frecuentes con la comida, ansiedad, síntomas digestivos persistentes o notas que la situación de cuidado está afectando de forma importante a tu bienestar, consulta con un profesional sanitario o con los recursos sociales y comunitarios disponibles en tu zona.

Guarda este checklist para volver a él en los días más intensos.

Si conoces a otra persona cuidadora a la que este recurso pueda acompañar, puedes compartírselo. A veces, recordar que una también necesita cuidado puede ser un buen primer paso.