

Vamos a conocernos

Este diario te acompañará a observar de forma objetiva y sin críticas los pensamientos, circunstancias y emociones que influyen en tu forma de comer: tanto en lo que eliges comer, como en tu forma de comerlo.

No será necesario que me muestres los resultados, es un ejercicio que haces para ti

Instrucciones

1. Trata de tener este diario contigo en todo momento, para que puedas registrar aquí tus observaciones para cada comida (incluyendo colaciones, meriendas o snacks) en el momento que ocurren y/o justo después de comer. Esto es importante para que puedas observar con más detalle lo que ocurre y evitar omitir informaciones importantes que quizás luego olvides.
2. En caso de no tener el diario contigo, puedes apuntar en cualquier otro lugar tus observaciones: en el ordenador o computadora, en tu celular (en nota escrita o nota de voz), en una libreta, en otro papel... En estos casos, puedes llevar allí todo tu registro o estar pendiente de juntar luego la información para poderla analizar más fácilmente.
3. Apuntarás: el contexto de la comida (la situación y el entorno físico y social), qué alimentos comiste (tipo de alimentos y cantidad), cómo elegiste esos alimentos, las sensaciones físicas antes y después de comer y las veces en que hayas perdido el control. En la página a continuación tienes la descripción de lo que habrás de llenar en cada columna del diario y en la página siguiente a esa tienes el diario en blanco para llenar (puedes imprimirlo cuantas veces necesites).
4. Lo ideal es llevar este diario por un mínimo de 7 días, un máximo de 14. No es necesario hacerlo en días consecutivos, pero sí sería útil tener días representativos de las diversas situaciones a las que te enfrentas (por ejemplo, si sabes que es distinto entre semana que fin de semana, en el trabajo que en la casa, cuando hay otras personas o cuando comes sol@, etc.). Trata de incluir una variedad de situaciones para poder aprender más sobre tu comportamiento alimentario.
5. Durante este tiempo, trata de comer prestando atención a lo que comes (sin hacer otra cosa) y dando mayor importancia a la sensación de hambre.
6. Por último, al final tienes algunas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre lo observado durante los días en que lleves el diario. Podemos luego discutirlo desde tu Diario de Avances, en las Consultas Grupales o en tu próxima Consulta de Revisión.

CONTEXTO	ALIMENTOS	ELECCIÓN	SENSACIONES FÍSICAS	PÉRDIDA DE CONTROL
• Hora • Lugar • Con quién • Haciendo qué Si estás realizando otra actividad al mismo tiempo que comes, precisa cuál: <i>Lectura, televisión, radio, trabajo, teléfono, conducir, etc.</i>	• Cuáles • En qué cantidad Indica la cantidad de comida en las unidades que prefieras: <i>Gramos, litros, centímetros, taza, vaso, cuchara, cucharilla, rebanada, paquete... (no vamos a calcular calorías)</i>	<u>ESCUCHA</u> Elegiste comer eso porque escuchaste a tu cuerpo y eso era lo que te apetecía comer (tanto tipo de alimento como cantidad). O... <u>CONTROL MENTAL</u> Comiste eso para perder peso o evitar engordar, estás controlando las cantidades y/o el tipo de alimentos que comes o bien era lo que te correspondía comer según recomendaciones o cálculos para controlar tu peso. <i>Es muy calórico, tiene mucha azúcar, mucha grasa; Ya comí hoy, no debo comer más; Como pero solo esta cantidad y no más; Etc.</i> <u>TENTATIVA DE CONTROL</u> Inicialmente habías decidido controlar, pero al final no lo conseguiste. <i>No debí haber comido eso; No debí haberme servido una segunda ración; Voy a compensar en la siguiente comida / mañana; Mañana / el lunes comienzo de verdad; Etc.</i>	Antes de comer, ¿tienes hambre o estás comiendo sin hambre? Después de comer, ¿tienes la impresión de haber comido lo suficiente, demasiado o menos de lo necesario? Indica cómo fue que terminaste de comer: • Ya no tenía ganas de seguir comiendo • Tenía ganas de seguir comiendo, pero... <i>Me controlé; Ya no hay más comida; Estoy a reventar y ya no puedo comer más.</i> ¿Te sientes a gusto y cómodamente satisfecho al final de la comida o, por el contrario, hay sensaciones de incomodidad (pesadez, hinchazón, dolor abdominal, empalagamiento, gases, náuseas...)?	Apunta las situaciones en las que te descontrolas. <i>Hoy me voy a permitir salirme de la dieta / un premio</i> <i>Esta noche como algo que me gusta, y volveré a la dieta mañana.</i> O situaciones en las que pierdes completamente el control: aburrimiento, cansancio, estrés, tristeza, rabia... <i>No puedo evitar comer; No puedo parar de comer.</i>

CONTEXTO	ALIMENTOS	ELECCIÓN	SENSACIONES FÍSICAS	PÉRDIDA DE CONTROL