# REGISTRO DE 3 DÍAS

Nombre:

Fecha:

**Por favor, registra todo lo que comas y bebas durante 3 días**. Sé lo más exhaustivo y detallista posible.
**Sé tan honesto como puedas.** Yo solo quiero recoger información, no juzgarte.
No cambies tu rutina normal. Simplemente registra lo que haces. Si tus hábitos alimenticios cambian durante la semana, elige 3 días que sean representativos (por ejemplo, 2 días de diario y uno de fin de semana).
Para medir, basta con que uses porciones expresadas en "manos" (1 palma, 1 puño, 1 puñado, 1 dedo pulgar) o también algo estandarizado (una porción, un trozo...)
Si quieres puedes usar jarras medidoras o básculas en caso de que tengas.

Registra cualquier otra cosa que hayamos acordado, como por qué estás comiendo, o tus sensaciones y emociones al comer, y cómo te sientes después de cada comida.

Ejemplo:

| Hora de comida | Qué comiste y bebiste y la cantidad | Notas |
|---|---|---|
| 07:00 hrs | 2 tostadas con jamón<br>1 café en taza con leche desnatada | Salí corriendo de casa, tengo por delante un día muy largo |
| 10:00 hrs | 1 donut<br>1 naranja<br>1 té verde con un cucharadita de miel | En la junta de hoy trajeron algo para picar, al ver a otros comer no me pude resistir<br>Cambie el azúcar por la miel |
| 14:00 hrs | 1 ensalada cesar con una cuchara sopera de salsa de yogur<br>1 filete de carne con 1 patata asada<br>Coca cola light | Fuimos a comer al vips en el parón del trabajo |
| 18:00 hrs | 1 manzana verde | De camino a casa en el coche |
| 21:00 hrs | 2 trozos de tortilla de patata<br>150 gr de jamón serrano<br>1 puñado de aceitunas<br>1 cerveza con limón | Cenando en familia mientras vemos el partido |

## DÍA #1

| Hora de comida | Qué comiste y bebiste y la cantidad | Notas |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## DÍA #2

| Hora de comida | Qué comiste y bebiste y la cantidad | Notas |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## DÍA #3

| Hora de comida | Qué comiste y bebiste y la cantidad | Notas |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |