

ANÁLISIS DE LOS... DIARIOS DE COMIDAS



Un diario de comidas es más que una herramienta para contar las calorías. Le permite hacer un seguimiento de lo que come, cuándo come y cómo le hace sentir la comida que ingiere. Mediante la identificación de sus hábitos y patrones para comer, será más consciente de las decisiones alimenticias (buenas y no tan buenas) que toma, lo que, en última instancia, lo ayudará a tomar las mejores decisiones para usted.

A continuación, se presentan solo algunos de los beneficios de tener un diario de comidas:

Hace que sea responsable

Cuando se compromete a registrar todo lo que come y bebe, es probable que cuestione su decisión de comer un postre en vez de una porción extra de verduras en la cena. Por ende, su diario de comidas puede ayudar a que se mantenga fiel a sus objetivos de alimentación saludable.

Puede ayudar a que pierda peso

A partir de investigaciones, se respalda la importancia del seguimiento de las comidas para controlar el peso. Registrar a diario cómo alimenta su cuerpo puede ayudar a que usted y su médico(a) controlen el origen de las calorías y hagan los ajustes necesarios para lograr su objetivo.

Puede ayudar a identificar sensibilidades a alimentos

Los problemas digestivos podrían ser una señal de intolerancias a determinados alimentos. Es por eso que también es útil escribir cómo se siente físicamente después de comer. Si observa algún síntoma como dolor estomacal, hinchazón, niebla cerebral o sarpullidos, usted y su médico(a) pueden utilizar su diario de comidas para detectar posibles intolerancias o alergias a determinados alimentos.



Puede ayudar a identificar los factores emocionales desencadenantes

Nuestras emociones afectan nuestros hábitos de alimentación. Por ejemplo, sentir cansancio, tristeza o enojo suele hacer que comamos incluso cuando no tenemos hambre. Tomar nota de cómo se siente (tanto física como emocionalmente) antes y después de comer puede revelar circunstancias que hacen que coma cuando no tiene hambre.

Entonces, ¿cómo puede empezar?

En primer lugar, encuentre un método adecuado para usted. Si funciona, es más probable que lo cumpla. Algunas personas prefieren escribir en un diario de papel; otras, escribir en una aplicación de “Notas” en su teléfono; y otras, utilizar una aplicación de seguimiento de las comidas. ¡No hay una forma correcta!



¿Qué debe incluir en su diario?

Como mínimo:

- Lo que come; los alimentos y las bebidas específicos que consume. Cómo se cocinan (por ejemplo, hervidos, fritos u horneados).
- Cuánto come; trate de medir con balanzas o utensilios de cocina (por ejemplo, tazas, cucharaditas o cucharadas).
- La hora en la que come.

Para maximizar los beneficios:

- Dónde y con quién come: ¿come en la mesa con personas, en el auto solo(a) o mientras camina al trabajo?
- Si hace algo más mientras come; por ejemplo, ver televisión, o utilizar el teléfono o la computadora.
- Sus niveles de hambre físico antes y después de comer.
- Cómo se siente emocionalmente antes, durante y después de comer.

Consejos para tener un diario de comidas útil

Registre sobre la marcha

Complete su diario de comidas luego de cada comida. No espere al final del día porque lo más probable es que su registro sea menos preciso.

Sea específico(a)

Por ejemplo, si bebe un latte, anote el tamaño y el tipo de leche. Recuerde que también debe registrar en su diario las bebidas (incluido el alcohol).

Revise su diario

No complete su diario por compromiso. Deténgase y analice lo que registró. Busque tendencias, patrones o hábitos.

Puede hablar más acerca de los diarios de comidas en su próxima visita del Ensayo ZUPREME 2.

