



Observar mi plato · Día 1

Dos días habituales y un día diferente, si es posible. Mantén tus hábitos: ni un día ejemplar ni obligación de pesar los alimentos.

Fecha: _____ Organización del día: _____

Después de cada ingesta, anota los alimentos y las bebidas, lo que añades y las cantidades aproximadas: bol, rebanadas, plato, cucharón... Escribe libremente, sin puntuaciones ni cálculos de calorías.

Comidas, tentempiés y bebidas, según tus horarios

Momento	Alimentos, bebidas y cantidades aproximadas	Apetito, bienestar y contexto
Mañana		
Mediodía		
Noche		
Otras ingestas		

Lo que ha facilitado o complicado mis comidas

Presupuesto, tiempo, equipamiento, acceso a los alimentos, apetito, disfrute o tolerancia.

Una observación que conservar, sin diagnóstico

Este registro no diagnostica ninguna carencia. Deja de anotar tus comidas si hacerlo aumenta la angustia, la culpa o el control. Consulta si pierdes peso sin querer, tienes dificultades para comer o síntomas persistentes.



Observar mi plato · Día 2

Dos días habituales y un día diferente, si es posible. Mantén tus hábitos: ni un día ejemplar ni obligación de pesar los alimentos.

Fecha: _____ Organización del día: _____

Después de cada ingesta, anota los alimentos y las bebidas, lo que añades y las cantidades aproximadas: bol, rebanadas, plato, cucharón... Escribe libremente, sin puntuaciones ni cálculos de calorías.

Comidas, tentempiés y bebidas, según tus horarios

Momento	Alimentos, bebidas y cantidades aproximadas	Apetito, bienestar y contexto
Mañana		
Mediodía		
Noche		
Otras ingestas		

Lo que ha facilitado o complicado mis comidas

Presupuesto, tiempo, equipamiento, acceso a los alimentos, apetito, disfrute o tolerancia.

Una observación que conservar, sin diagnóstico

Este registro no diagnostica ninguna carencia. Deja de anotar tus comidas si hacerlo aumenta la angustia, la culpa o el control. Consulta si pierdes peso sin querer, tienes dificultades para comer o síntomas persistentes.



Observar mi plato · Día 3

Dos días habituales y un día diferente, si es posible. Mantén tus hábitos: ni un día ejemplar ni obligación de pesar los alimentos.

Fecha: _____ Organización del día: _____

Después de cada ingesta, anota los alimentos y las bebidas, lo que añades y las cantidades aproximadas: bol, rebanadas, plato, cucharón... Escribe libremente, sin puntuaciones ni cálculos de calorías.

Comidas, tentempiés y bebidas, según tus horarios

Momento	Alimentos, bebidas y cantidades aproximadas	Apetito, bienestar y contexto
Mañana		
Mediodía		
Noche		
Otras ingestas		

Lo que ha facilitado o complicado mis comidas

Presupuesto, tiempo, equipamiento, acceso a los alimentos, apetito, disfrute o tolerancia.

Una observación que conservar, sin diagnóstico

Este registro no diagnostica ninguna carencia. Deja de anotar tus comidas si hacerlo aumenta la angustia, la culpa o el control. Consulta si pierdes peso sin querer, tienes dificultades para comer o síntomas persistentes.



Elegir un primer cambio

Relee los tres días. Ofrecen una visión incompleta de tu alimentación. Completa el registro con tus hábitos de la semana, sin poner una nota de salud.

Lo que observo

Aspecto que revisar	Hábito y limitación observados
Frutas y verduras, variedad	
Legumbres y alimentos integrales ricos en almidón	
Fuentes de proteínas y comidas suficientes	
Bebidas, apetito y bienestar	

Referencias francesas para adultos, extractos: al menos cinco raciones de frutas y verduras al día, legumbres al menos dos veces por semana, al menos un alimento integral rico en almidón al día. Las necesidades individuales y las enfermedades pueden requerir una adaptación.

Fuentes y aclaraciones en el artículo enlazado al pie de página. Tres días no permiten comprobar todas las frecuencias semanales.

Un cambio realista

Ejemplos: beber agua en una ocasión en la que sueles tomar un refresco, añadir verduras congeladas a un plato que te gusta, tomar una pequeña cantidad de lentejas según la tolerancia, completar una comida insuficiente.

Lo que voy a probar y en qué comida:

Lo que tengo previsto para el presupuesto, el tiempo o la tolerancia:

Fecha de revisión, después de una o dos semanas: _____

Aspectos que revisar: viabilidad, disfrute, apetito y bienestar. No se promete ningún resultado biológico.

Preguntas para el profesional

Este registro no diagnostica ninguna carencia. Deja de anotar tus comidas si hacerlo aumenta la angustia, la culpa o el control. Consulta si pierdes peso sin querer, tienes dificultades para comer o síntomas persistentes.