



Protocolo de 7 días para probar dos estrategias después de las comidas

Objetivo: comprobar si el orden de los alimentos y un paseo corto mejoran tu energía y tu hambre después de una comida. Esta prueba no diagnostica un trastorno de la glucemia.

1. Elige tu comida de referencia

Elige una comida habitual y reproducible. Durante 7 días, mantén en la medida de lo posible la misma porción, la misma bebida y la misma hora.

Comida elegida: _____ Hora: _____ Alimento rico en almidón o postre principal: _____

DÍAS 1 A 3

2. Observa sin cambiar nada

Come esta comida como de costumbre. No fuerces ni el orden de los alimentos ni el paseo.

Mide: la energía a 1 h y a 2 h, y después el hambre a 3 h.

DÍAS 4 A 7

3. Aplica solo dos estrategias

Orden: verduras y proteínas antes de los alimentos ricos en almidón o del postre.

Paseo: 10 minutos a un ritmo cómodo, poco después de la comida.

4. Anota el resultado cada día

Día	Fase	Orden	Paseo 10 min	Energía a 1 h	Energía a 2 h	Hambre a 3 h	Notas: sueño, estrés, síntomas
1	Referencia	Libre	Libre				
2	Referencia	Libre	Libre				
3	Referencia	Libre	Libre				
4	Prueba	☐	☐				
5	Prueba	☐	☐				
6	Prueba	☐	☐				
7	Prueba	☐	☐				

Energía: 0 = agotado, 10 = estable. Hambre: 0 = ninguna, 10 = muy intensa. Si ya mides tu glucemia, añade los valores de antes, a 1 h y a 2 h en «Notas». Esta prueba evalúa las dos estrategias juntas.

5. Decide el día 7

- ☐ **Mejor la mayoría de los días:** continúa 7 días.
- ☐ **Sin diferencias claras:** prueba una sola estrategia distinta del artículo.
- ☐ **Síntomas que empeoran:** detén la prueba.

Este protocolo se detiene aquí si...

Observas sed o micción inusuales, visión borrosa, valores elevados repetidos, confusión o malestar. Consulta también a un profesional en caso de embarazo o de tratamiento que reduzca la glucemia.