

# Utilizar Un Registro De Alimentos Para Cambiar Hábitos Alimenticios Dañinos.

## Objetivo

Usar un registro de alimentos anotando la ingesta diaria de alimentos, los pensamientos, así como los sentimientos.

## Lo Que Deberías Saber

Los registros de alimentos son una herramienta utilizada para tratar todo tipo de desórdenes alimenticios. Algunas personas les gusta apuntar las cosas en un cuaderno, mientras que otras prefieren llenar formatos preestablecidos.

El objetivo de llevar un registro de lo que comes es ayudarte a mejorar tu relación con la comida y a disminuir los comportamientos alimenticios dañinos.

Conviene señalar que no vas a completar los registros de alimentos para siempre. Te recomendamos que lo lleves sólo durante una semana.

Si alguna vez has tenido dificultades en comenzar o mantener registros de alimentos, puede que te ayude a entender por qué dichos registros son una parte importante del tratamiento de trastornos alimenticios. Completar los registros de alimentos proporciona una visión de tus hábitos actuales y te ayudará a comunicar detalles específicos sobre tu ingesta diaria de alimentos a cualquier persona que te esté ayudando con esos problemas. El uso del registro puede ayudarte a discernir patrones relacionados con los horarios de las comidas, dónde comes, señales de hambre, desencadenantes situacionales, los pensamientos y sentimientos.

Ten en cuenta los siguientes puntos cuando empieces a utilizar los registros de alimentos:

- Lo más preciso y honesto posible. Puedes tener la tentación de omitir alimentos o comportamientos porque te sientes avergonzado o culpable, pero esto sólo te impedirá enfrentarte a los hábitos alimenticios dañinos.
- Completa los registros de alimentos inmediatamente después de comer para garantizar la precisión. No esperes hasta el final del día para recordar lo que has comido.
- Si no llevas un registro contigo, lleva un pequeño cuaderno para tomar notas que puedas copiar en tu registro más tarde.
- No registres las calorías. El objetivo de utilizar un registro de alimentos no es centrarte en una dieta, sino ayudarte a entender tus patrones generales de alimentación.



## **Piénsalo Bien.**

Responde a estas preguntas después de haber llevado el registro de alimentos durante una semana.

¿Te resulta incómodo registrar los comportamientos alimenticios diarios? Especifica qué te puede molestar de esta actividad.

---

---

---

¿Qué pautas de alimentación has notado que deberías cambiar?

---

---

---

¿Cuáles son algunos de los obstáculos para cambiar tus hábitos alimenticios?

---

---

---

¿Quién puede ayudarte a cambiar tus hábitos alimenticios y qué te gustaría que hiciera?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio?

(**1** = poco útil, **5** = medianamente útil, **10** = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---

---

---