



1. Anota todo lo que comas durante cinco días. Incluye al menos un día del fin de semana.
2. Asegúrate de anotar todas las bebidas y refrigerios, además de las comidas.
3. Anotar el nivel de hambre antes de una comida y el nivel de saciedad y satisfacción después de una comida. Esto puede ayudarte a centrarte en las señales de hambre y saciedad.
4. Anota la cantidad exacta de comida si la sabes (como una lata de pescado de 100 g). Si no, calcúlalo lo mejor que puedas (como una porción de verduras del tamaño de un puño).
5. Calcula los gramos de los carbos netos y los gramos de proteína en cada comida/refrigerio.

Primera comida	Segunda comida	Tercera comida	Refrigerio / Otro
Hambre antes de comer: 4	Hambre antes de comer: 5	Hambre antes de comer: 4	Hambre antes de comer: 2
Hora: 6:30	Hora: 11:30	Hora: 19:00	Hora: 16:00
3 huevos grandes ½ taza frambuesas 20 almendras Café con 1 cda. de crema para batir	Lata de atún 100 g 1 cda. mayonesa 2 tazas lechuga ½ taza pimientos ½ aguacate mediano Té helado	Bistec (del tamaño de dos mazos de cartas) Coles de Bruselas asadas (del tamaño de un puño) Vino (una copa normal de vino) Agua	10 nueces de macadamia Agua
Saciedad y satisfacción tras comer: 5	Saciedad y satisfacción tras comer: 4	Saciedad y satisfacción tras comer: 5	Saciedad y satisfacción tras comer: 3
Carbos netos aprox.: 10 gramos	Carbos netos aprox.: 6 gramos	Carbos netos aprox.: 8 gramos	Carbos netos aprox.: 1 gramo
Proteína aprox.: 25 gramos	Proteína aprox.: 30 gramos	Proteína aprox.: 35 gramos	Proteína aprox.: 1 gramo



DÍA 1

Determina tus niveles de hambre antes de comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poca hambre” y 5 = “mucho hambre”.

Determina tus niveles de saciedad tras comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poco lleno o saciado” y 5 = “muy lleno y saciado”.

Sugerencia: Anotar los gramos de proteína y carbohidratos puede aportar información valiosa en tu proceso de peso, pero es **opcional**. Si decides hacer los cálculos, puedes ayudarte con ejemplos de nuestra [tabla general de proteínas](#) y de nuestras guías gráficas para las [verduras](#), [frutos secos](#), [frutas](#) o [refrigerios](#).

Primera comida	Segunda comida	Tercera comida	Refrigerio / Otro
Hambre antes de comer:			
Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Saciedad y satisfacción tras comer:			
Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:
Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.:



DÍA 2

Determina tus niveles de hambre antes de comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poca hambre” y 5 = “mucho hambre”.

Determina tus niveles de saciedad tras comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poco lleno o saciado” y 5 = “muy lleno y saciado”.

Sugerencia: Anotar los gramos de proteína y carbohidratos puede aportar información valiosa en tu proceso de peso, pero es **opcional**. Si decides hacer los cálculos, puedes ayudarte con ejemplos de nuestra [tabla general de proteínas](#) y de nuestras guías gráficas para las [verduras](#), [frutos secos](#), [frutas](#) o [refrigerios](#).

Primera comida	Segunda comida	Tercera comida	Refrigerio / Otro
Hambre antes de comer:			
Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Saciedad y satisfacción tras comer:			
Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:
Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.:



DÍA 3

Determina tus niveles de hambre antes de comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poca hambre” y 5 = “mucho hambre”.

Determina tus niveles de saciedad tras comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poco lleno o saciado” y 5 = “muy lleno y saciado”.

Sugerencia: Anotar los gramos de proteína y carbohidratos puede aportar información valiosa en tu proceso de peso, pero es **opcional**. Si decides hacer los cálculos, puedes ayudarte con ejemplos de nuestra [tabla general de proteínas](#) y de nuestras guías gráficas para las [verduras](#), [frutos secos](#), [frutas](#) o [refrigerios](#).

Primera comida	Segunda comida	Tercera comida	Refrigerio / Otro
Hambre antes de comer:			
Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Saciedad y satisfacción tras comer:			
Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:
Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.:



DÍA 4

Determina tus niveles de hambre antes de comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poca hambre” y 5 = “mucho hambre”.

Determina tus niveles de saciedad tras comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poco lleno o saciado” y 5 = “muy lleno y saciado”.

Sugerencia: Anotar los gramos de proteína y carbohidratos puede aportar información valiosa en tu proceso de peso, pero es **opcional**. Si decides hacer los cálculos, puedes ayudarte con ejemplos de nuestra [tabla general de proteínas](#) y de nuestras guías gráficas para las [verduras](#), [frutos secos](#), [frutas](#) o [refrigerios](#).

Primera comida	Segunda comida	Tercera comida	Refrigerio / Otro
Hambre antes de comer:			
Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Saciedad y satisfacción tras comer:			
Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:
Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.:



DÍA 5

Determina tus niveles de hambre antes de comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poca hambre” y 5 = “mucho hambre”.

Determina tus niveles de saciedad tras comer en una escala del 1 al 5, con 1 = “poco lleno o saciado” y 5 = “muy lleno y saciado”.

Sugerencia: Anotar los gramos de proteína y carbohidratos puede aportar información valiosa en tu proceso de peso, pero es **opcional**. Si decides hacer los cálculos, puedes ayudarte con ejemplos de nuestra [tabla general de proteínas](#) y de nuestras guías gráficas para las [verduras](#), [frutos secos](#), [frutas](#) o [refrigerios](#).

Primera comida	Segunda comida	Tercera comida	Refrigerio / Otro
Hambre antes de comer:			
Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Saciedad y satisfacción tras comer:			
Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:	Carbos netos aprox.:
Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.:	Proteína aprox.: