



REGISTRO DE ALIMENTACIÓN DURANTE 7 DÍAS

Los nutricionistas de foodspring analizarán tu alimentación de forma gratuita.

¿Qué comes, cuándo y por qué?

Nuestro objetivo es hacernos una idea precisa de tus hábitos de alimentación con ayuda de un registro de alimentación realizado a lo largo de 7 días. Normalmente basta con anotar las comidas para reflexionar sobre tu propia conducta alimentaria. En cuanto te hagas consciente de ello, puedes optimizar tu alimentación de forma permanente. Con ayuda de tu registro de alimentación personal, queremos darte algunas pautas de acción, proponerte sugerencias de mejora y optimizar tu alimentación.

Nuestro objetivo:

Darte información con la que puedas cambiar tu alimentación fácilmente de forma duradera y ser más consciente de las comidas y los alimentos.

Así es como funciona:

Anota TODAS las comidas que haces durante 7 días en tu registro de alimentación. Sé sincero contigo mismo y anota todas las comidas, snacks o bebidas que has tomado; omitir información o hacer trampas no te lleva a ningún sitio y nos dificulta tu asesoramiento. Para poder ofrecerte comentarios exhaustivos, tendrías que apuntar también, de ser posible, el tamaño de las porciones de cada comida (p. ej. 100 g de arroz integral o 150 ml de zumo de naranja). ¿Has anotado ya todos los datos? Pasados 7 días, envíanos tu registro de alimentación completo por correo electrónico a: service@foodspring.es / service@foodspring.com.

service@foodspring.es

service@foodspring.com

En pocos días recibirás tu informe personalizado.

¡Te esperamos! ¡Vamos a trabajar juntos para alcanzar tu objetivo!

Así podría ser tu desayuno:

| Comida | Alimentos y bebidas | Motivo para comer |
|--|--|---|
| <div data-bbox="134 1939 373 1973">Desayuno </div> <div data-bbox="134 2024 373 2078">  <input type="text"/> : <input type="text"/> </div> | <div data-bbox="456 1921 1126 1955"> 3 medios panecillos de trigo</div> <div data-bbox="456 1968 1126 2002">50 gramos de mantequilla</div> <div data-bbox="456 2016 1126 2049">100 gramos de salmón ahumado</div> <div data-bbox="456 2063 1126 2096">1 manzana pequeña</div> | <div data-bbox="1206 1921 1474 1955"><input type="checkbox"/> Costumbre</div> <div data-bbox="1206 1960 1474 1993"><input type="checkbox"/> Hambre / sed</div> <div data-bbox="1206 1998 1474 2031"><input type="checkbox"/> Aburrimiento</div> <div data-bbox="1206 2036 1474 2069"><input type="checkbox"/> Frustración</div> <div data-bbox="1206 2074 1474 2107"><input type="checkbox"/> Placer / satisfacción</div> |

Tus datos personales

Apellidos:

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Estatura (cm):

Peso (1.er día):

Peso (7.o día):

Horas de sueño diarias aproximadas:

Profesión:

Fumador

No fumador

Fumador ocasional













Enfermedades, intolerancias, alergias:




Objetivo físico













Pérdida de peso




Estar sano













Ganar masa
muscularAumentar
de peso




| Comida | Alimentos y bebidas | Motivo para comer |
|--|---|---|
| Desayuno  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Almuerzo  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Merienda  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Cena  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |













| Tipo de deporte | Duración | Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas) | Intensidad del ejercicio |
|---|---|--|--------------------------|
|  |  |  _____ | Baja Media Alta |




| Comida | Alimentos y bebidas | Motivo para comer |
|--|---|---|
| Desayuno  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Almuerzo  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Merienda  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Cena  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |













| Tipo de deporte | Duración | Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas) | Intensidad del ejercicio |
|---|---|--|--------------------------|
|  |  |  _____ | Baja Media Alta |




| Comida | Alimentos y bebidas | Motivo para comer |
|--|---|---|
| Desayuno  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Almuerzo  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Merienda  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Cena  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |













| Tipo de deporte | Duración | Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas) | Intensidad del ejercicio |
|---|---|--|--------------------------|
|  |  |  _____ | Baja Media Alta |




| Comida | Alimentos y bebidas | Motivo para comer |
|--|---|---|
| Desayuno  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Almuerzo  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Merienda  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Cena  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |













| Tipo de deporte | Duración | Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas) | Intensidad del ejercicio |
|---|---|--|--------------------------|
|  |  |  _____ | Baja Media Alta |




| Comida | Alimentos y bebidas | Motivo para comer |
|---|---|---|
| Desayuno  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Almuerzo  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Merienda  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Cena  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |













| Tipo de deporte | Duración | Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas) | Intensidad del ejercicio |
|---|---|--|--------------------------|
|  |  |  _____ | Baja Media Alta |




| Comida | Alimentos y bebidas | Motivo para comer |
|--|---|---|
| Desayuno  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Almuerzo  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Merienda  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Cena  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |

| Tipo de deporte | Duración | Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas) | Intensidad del ejercicio |
|---|---|--|--------------------------|
|  |  |  _____ | Baja Media Alta |

| Comida | Alimentos y bebidas | Motivo para comer |
|--|---|---|
| Desayuno  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Almuerzo  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Merienda  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Cena  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |

| Tipo de deporte | Duración | Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas) | Intensidad del ejercicio |
|---|---|--|--------------------------|
|  |  |  _____ | Baja Media Alta |

| Comida | Alimentos y bebidas | Motivo para comer |
|---|---|---|
| Desayuno  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Almuerzo  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Merienda  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Cena  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |
| Tentempié  ____ : ____ |  _____ _____ | Costumbre Hambre / sed Aburrimiento Frustración Placer / satisfacción |

| Tipo de deporte | Duración | Consumo durante el entrenamiento (alimentos / bebidas) | Intensidad del ejercicio |
|---|---|--|--------------------------|
|  |  |  _____ | Baja Media Alta |