

Mi Diario de comidas

Muchas personas llevan un diario de alimentos, tengan o no problemas intestinales, para ayudarles a identificar cómo les hacen sentir ciertos alimentos. Este diario de comidas tiene por objeto ayudarle a llevar un registro de lo que ha estado comiendo y si hay algún alimento o grupo de alimentos que pueda influir en su digestión, función intestinal o irrigaciones.

Imprime este diario y prepárate para rellenarlo después de comer. Conoce un poco mejor tus intestinos.

MI DIA					MOVIMIENTOS INTESTINALES	NOTAS		
 Fecha	 Desayuno (hora)	 Comida (hora)	 Cena (hora)	 Snacks (hora)	 Movimientos intestinales	 Medicación/ tratamientos	 Satisfacción con la dieta hoy	 Comentarios
12/08	Café y tostada (8 am)	Ensalada de pollo	Pasta bolognesa (2 pm)	Barra de proteínas (12 am)	8.30 am	Laxantes e irrigación (mañanas)	  	Aumentar la ingesta de fibra me ha ayudado a hacer mejores deposiciones
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	

MI DIA					MOVIMIENTOS INTESTINALES		NOTAS	
 Fecha	 Desayuno (hora)	 Comida (hora)	 Cena (hora)	 Snacks (hora)	 Movimientos intestinales	 Medicación/ Tratamientos	 Satisfacción con la dieta hoy	 Comentarios
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	