

# Registro de los alimentos

Día	Hora	Lugar	Alimento o bebida	Cantidad	Hambre	Estado de ánimo

Clave para el hambre o la saciedad: 1 = Tiene mucho hambre, débil, aturdido, mareado 5 = Neutro – no tiene hambre ni está lleno  
10 = Lleno e incómodo o “enfermo”

Ejemplos de estados de ánimo: feliz, contento, aburrido, deprimido, neutro, cansando, ansioso, enojado, triste, solitario, tensionado, preocupado.

Utilice esta hoja para registrar lo que come y bebe a diario, la cantidad, el lugar y cuándo come y bebe. Cuando lo haga también deténgase a pensar cuanta hambre tiene antes de comer o beber y qué estado de ánimo tiene al momento. Esto lo ayuda a determinar si está comiendo porque tiene hambre realmente. Muestre este registro de los alimentos al equipo médico de *MOVE!*

**MOVE!**

N14 Versión 2.0

