

Registro sencillo para entender tu digestión

Muchas personas llegan a consulta convencidas de que hay un alimento “culpable” que aún no han descubierto.

Pero en la práctica veo cada día que la digestión no depende solo de lo que comes, sino también de cómo, cuándo y desde dónde comes.

Este pequeño registro no está pensado para controlar ni para hacerlo perfecto. Es una herramienta para observar y empezar a escuchar a tu cuerpo sin juicio.

No hay respuestas buenas ni malas. No hay que cambiar nada mientras lo haces, solo mirar con un poco más de atención.

Después de varios registros, léelos con calma y pregúntate:

- ¿Hay algo que se repite?
- ¿Me hincho más cuando como con prisa?
- ¿Qué pasa cuando como con nervios o tensión?
- ¿Cómo influye el miedo a que “me siente mal”?
- ¿Hay comidas pequeñas que me sientan peor que otras más completas?
- ¿Mi digestión cambia según el momento del día?

No busques una respuesta perfecta.

Busca comprensión.

Muchas veces, cuando esto se ve claro, la relación con la comida empieza a cambiar sola.

La hinchazón no siempre es un fallo del cuerpo. A veces es una señal de estrés, prisa, miedo o desconexión.

Este registro es solo un primer paso para observarte con más calma.

Y si después de hacerlo te surgen dudas o no sabes cómo interpretarlo, en consulta podemos ayudarte a entender qué está pasando en tu digestión.



Registro digestivo

FECHA

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- He comido con prisa
- Estaba nerviosa / tensa
- Tenía miedo a que me sentara mal
- No tenía mucha hambre
- Llevaba muchas horas sin comer
- Estaba distraída (móvil, trabajo, TV...)
- He comido rápido
- He masticado poco
- He comido más por obligación que por hambre
- No estaba realmente presente
- Me he quedado con sensación rara, aunque no haya comido mucho

DESPUÉS DE COMER

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- Hinchazón
- Pesadez
- Gases
- Molestias
- Cansancio
- Nada / me he encontrado bien

¿Qué he comido?

