



Bitácora Alimentación	Comidas y bebidas	Cambios/Síntomas			
		Gastrointestinal (hinchazón, gases, dolor)	Físicos (dolor de articulaciones, migraña, energía, etc.)	Emocionales (tristeza, euforia, ansiedad, estrés, etc.)	Antojos
Desayuno					
Snacks/Meriendas					
Almuerzo					
Cena					

Actividad física (si/no)	
Si responde no; ¿por qué?	