

PLANTILLA GRATUITA

Plantilla de Registro de Comidas

Registra tus comidas, sensaciones e hidratación para ajustar tu estrategia con datos reales.

David Martínez

Glow Up · Centro de Entrenamiento Metabólico y Nutrición Científica

Nutricionista Deportivo y Clínico · Preparador Físico · Especialista en Fisiología del Ejercicio · ISAK 2

wa.me/56941610621 · [@nutri_david_martinez](https://www.instagram.com/nutri_david_martinez) · Las Mulatas 1380, Valdivia, Chile

Esta plantilla te ayuda a registrar lo que realmente comes durante el día: horario, alimento/porción y cómo te sentiste después. No se trata de contar calorías de forma obsesiva, sino de generar información real sobre tus hábitos para ajustar tu estrategia con criterio, no con suposiciones.

Cómo usar este registro

- Anota lo que comes lo más pronto posible después de cada comida (la memoria falla).
- Incluye cantidades aproximadas ("1 taza", "palma de la mano", "2 puños"), no necesitas pesar todo.
- Registra también agua, café, bebidas azucaradas y alcohol — suelen aportar calorías invisibles.
- La columna "Sensación" es clave: energía, saciedad, hinchazón, digestión pesada, etc.
- Sé honesto/a: este registro es una herramienta de trabajo, no un examen.

Registro diario

Completa una fila por cada comida del día. Puedes fotocopiar esta página o imprimirla tantas veces como días quieras registrar.

Fecha: _____

Día de entrenamiento: Sí ☐ No ☐

Horario	Comida	Alimentos y porciones	Sensación (energía/saciedad)
__:__	Desayuno		
__:__	Colación AM		
__:__	Almuerzo		
__:__	Colación PM		
__:__	Cena		
__:__	Colación noche		

Agua/líquidos del día: _____

¿Cómo dormiste anoche? _____

Notas / observaciones del día:

Resumen semanal (opcional)

Si prefieres una vista más rápida de la semana completa, usa esta tabla para marcar cumplimiento en lugar de detalle de alimentos. Útil para revisar patrones junto a tu nutricionista en la siguiente sesión de seguimiento.

Comida	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Colación AM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Almuerzo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Colación PM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cena	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Colación noche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Marca ☒ si cumpliste la comida planificada de forma saludable, o deja en blanco si no.

Autoevaluación de la semana

- ¿Qué comida del día se me hace más difícil de cumplir de forma consistente?
- ¿Hubo días con mucha más hambre o antojo de lo normal? ¿Coincide con poco sueño o estrés?
- ¿Cuántos días entrené y cómo fue mi alimentación alrededor de esos entrenamientos?
- ¿Qué ajuste concreto puedo probar la próxima semana?

¿Quieres que analicemos juntos tu registro?

Trae este registro completado a tu próxima sesión, o envíame una foto por WhatsApp al +56 9 4161 0621. Agenda tu asesoría en calendly.com/bnutrition77.