*DIARIO ALIMENTICIO Semana 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| **Hora de Despertar** | : | : | : | : | : | : | : |
| **Desayuno** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Media Mañana** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Almuerzo** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Merienda** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Cena** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Antes de Dormir** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Hora de Acostarse** | : | : | : | : | : | : | : |
| **Suplementos (hora y Cantidad)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cantidad de Agua** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tránsito Intestinal** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Observaciones: Síntomas Relevantes** |  |  |  |  |  |  |  |

*DIARIO ALIMENTICIO Semana 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| **Hora de Despertar** | : | : | : | : | : | : | : |
| **Desayuno** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Media Mañana** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Almuerzo** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Merienda** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Cena** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Antes de Dormir** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Hora de Acostarse** | : | : | : | : | : | : | : |
| **Suplementos (hora y Cantidad)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cantidad de Agua** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tránsito Intestinal** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Observaciones: Síntomas Relevantes** |  |  |  |  |  |  |  |

*DIARIO ALIMENTICIO Semana 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| **Hora de Despertar** | : | : | : | : | : | : | : |
| **Desayuno** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Media Mañana** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Almuerzo** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Merienda** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Cena** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Antes de Dormir** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Hora de Acostarse** | : | : | : | : | : | : | : |
| **Suplementos (hora y Cantidad)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cantidad de Agua** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tránsito Intestinal** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Observaciones: Síntomas Relevantes** |  |  |  |  |  |  |  |

*DIARIO ALIMENTICIO Semana 4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| **Hora de Despertar** | : | : | : | : | : | : | : |
| **Desayuno** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Media Mañana** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Almuerzo** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Merienda** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Cena** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Antes de Dormir** | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| **Hora de Acostarse** | : | : | : | : | : | : | : |
| **Suplementos (hora y Cantidad)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cantidad de Agua** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tránsito Intestinal** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Observaciones: Síntomas Relevantes** |  |  |  |  |  |  |  |