

# Marca una: **Desayuno / Almuerzo / Cena**

---

1) Cómo me siento **antes** de comer (marca un tic en cada columna):

<b>Físicamente (✓)</b>	<b>Emocionalmente (✓)</b>	<b>Mentalmente (✓)</b>
Bien	Bien	Bien
Normal	Normal	Normal
Mal	Mal	Mal

2) Qué como (rellénalo todo, y si de algo no comes pon 0%):

<b>Categoría</b>	<b>% plato</b>	<b>Calidad (Alta o Baja)</b>
Proteína		
Carbohidrato		
Verdura de raíz		
Verdura redonda		
Verdura de hoja		
Algas		
Encurtidos		
Germinados		
(utiliza las categorías que quieras)		
Bebida		
<b>Total</b>	<b>100%</b>	

3) En cuanto tiempo he comido (minutos):

4) Cómo me siento 1 hora **después** de comer (marca un tic en cada columna):

<b>Físicamente (✓)</b>	<b>Emocionalmente (✓)</b>	<b>Mentalmente (✓)</b>
Bien	Bien	Bien
Normal	Normal	Normal
Mal	Mal	Mal

5) ¿Qué he aprendido y qué acción concreta me comprometo a hacer?

# Leyenda

---

## 1) Libérate de toda ansiedad antes de comer.



Antes de empezar a comer te sugiero que te sientes y dejes todo lo que tengas en las manos en la mesa. Cierra los ojos y pregúntate: **“¿Cómo se siente ahora mi cuerpo físico?”** Aunque te parezca increíble, hay dos tipos de respuestas básicas: “o se siente bien”, o “se siente mal”. Es muy raro el término medio. Así que observa tus sensaciones corporales y atrévete a decantarte por “Bien” o “Mal”.

Si de verdad no detectas ni “Bien” ni “Mal”, pon “Normal”. **Repite el planteamiento con tu cuerpo emocional y tu cuerpo mental.**

## 2) No importa la cantidad tanto como la calidad.

En general todo lo que es natural (sin procesar, sin refinar, sin añadir conservantes o colorantes) es de calidad alta. El resto es calidad baja. Una comida equilibrada debe contener todas y cada una de las categorías del cuadro (sí, el desayuno también. Recuerda: desayuna como un rey, almuerza como un burgués y cena como un pobre).

- Proteínas vegetales: legumbres, frutos secos, seitán, tofu.
- Proteína animal: pescado, huevos y carne.
- Carbohidratos en forma de Cereales integrales en grano (cebada, quínoa, mijo, arroz,...). Carbohidratos en forma de azúcares (calidad alta: melaza de cebada o miel de arroz. Calidad baja: sacarinas artificiales, y azúcares refinados e integrales).
- Verduras de raíz: Zanahoria, nabo, rabanitos, radicha, bardana, etc.
- Verduras redondas: Cebolla, coliflor, brócoli, calabaza, pepino, etc.
- Verduras de hoja verde: lechuga, escarola, acelga, berro, apio, grelos, etc.
- Algas: wakame, nori, kombu, espagueti de mar, dulce, espirulina, etc.
- Encurtidos o pickles: aceitunas, pepinillos, cebolletas, chucrut, rabanitos, etc.
- Germinados: brócoli, alfalfa, soja, puerro, etc.

Bebidas: agua (calidad: alta) y el resto (calidad:baja) ← No te aconsejo que bebas durante la comida.

- 3) Anota la hora y empieza a comer. Cuando termines anota de nuevo la hora. Y luego calcula los minutos por la diferencia. Recuerda: come de-s-pa-ci-o.
- 4) Igual que el punto 1
- 5) Reflexiona. Saca tus conclusiones. No te juzgues. Simplemente aprende y corrígete.