PAOLA SÁNCHEZ
Nutrición Farmacéutica

Diario PSNF

de 3 días

Tu primera radiografía nutricional

Plantilla gratuita · imprime, rellena a mano o en digital

3	15	1
días	**min**	**informe**
registrados sin medir gramos	al día para rellenarlo	personalizado cuando quieras

Hola, soy Paola.

Bienvenido/a al primer paso.

Antes de cambiar nada en tu alimentación, hay que **ver lo que comes de verdad**. No lo que crees, no lo que te gustaría, no la versión perfecta de un lunes: lo real, con sus aciertos y sus desordenes.

Este diario es la herramienta que uso en consulta para entender tu patrón. Te lo regalo porque, aunque luego no trabajemos juntos, **rellenarlo ya te va a hacer ver cosas que ahora no ves**.

No necesitas báscula ni medir gramos. Apunta lo que comes con palabras, como se lo contarías a un amigo. Con eso puedo trabajar perfectamente.

Cómo elegir los 3 días

La regla: 2 días entre semana + 1 día de fin de semana. Tienen que ser **3 días seguidos**.

· **Ejemplo A:** **Jueves + Viernes + Sábado**

· **Ejemplo B:** **Domingo + Lunes + Martes**

· **Ejemplo C:** **Sábado + Domingo + Lunes**

¿Por qué importa que haya un día de fin de semana? Porque casi todos comemos distinto el sábado o el domingo. Sin ese día, no veo la película completa.

Lo que NO debes hacer: elegir una semana de vacaciones, un cumpleaños, el día que estás malo/a o el día que has decidido «comer perfecto». Cuanto más fiel sea el reflejo, más útil será el análisis. Comer perfecto por escrito no sirve de nada.

Cómo apuntar las comidas

Esto es lo que más fallan los pacientes. Dedícale 2 minutos a leer estos puntos, te ahorran tiempo y a mí me permiten hacerte un informe útil de verdad.

· **Apunta en el momento, no a la noche.** La memoria miente. Anota justo después de comer, aunque sea una nota rápida en el móvil. Si te lo dejas para la cena, te olvidarás del café de media mañana y de las dos almendras del coche.

· **Una línea por comida. No te compliques.** Ejemplo bueno: «*Avena con plátano, leche de avena y café con leche.*» No necesito más que eso. No pongas gramos, no peses nada, no busques la receta.

· **Especifica el TIPO cuando importe.** No es lo mismo «pan» que «pan integral de centeno». No es lo mismo «yogur» que «yogur griego 0%». No es lo mismo «leche» que «leche sin lactosa desnatada». Esos detalles a veces son la pista que explica un síntoma.

· **Dime la MARCA si la sabes.** Sobre todo de: proteína en polvo, leches vegetales, yogures, panes, cereales, barritas, suplementos. Algunas marcas llevan ingredientes que cambian la jugada.

· **No olvides BEBIDAS, SUPLEMENTOS y PICOTEOS.** El café con leche cuenta. El agua con gas cuenta. Los 3 frutos secos del coche cuentan. Las pipas en el sofá cuentan. La cerveza del viernes cuenta. La creatina cuenta. TODO lo que entra por la boca.

· **Si comes fuera, dilo y descríbelo igual.** «Menú del día: lentejas, pollo al horno con patatas, flan, pan y vino.» Vale así. No tienes que pedir la receta al camarero.

· **Anota cómo te sientes al final del día.** Hinchazón de 0 a 10. Energía. Digestión. Sueño. Una línea sobra. Esto vale oro para cruzar lo que comes con lo que sientes.

> **Un truco que te va a ayudar**
>
> Hazle una foto al plato antes de empezar a comer. Tres segundos. Cuando luego te sientas a rellenar el diario por la noche, las fotos te van a refrescar la memoria y vas a apuntar cosas que se te habrían olvidado.

Así se rellena

Ejemplo de un día real

Para que veas el nivel de detalle que necesito. No hace falta que escribas más, ni menos. Con esto puedo trabajar perfectamente.

DÍA EJEMPLO

Jueves · día base

Fecha: _____ **Tipo de día:** [ ] Laborable normal [ ] Fin de semana [ ] Evento social [ ] Entreno fuerte

DESAYUNO	*1 cazo de avena (30g) + crispis de avena integral + arándanos* *+ 1 cazo de proteína vegana con leche desnatada sin lactosa* *+ vaso de café con leche sin lactosa* *+ creatina + omega 3 + cúrcuma + colágeno + magnesio*
MEDIA MAÑANA	*Fit Blend + 4 almendras crudas + 3 nueces*
COMIDA	*1 huevo cocido con alcachofas cocidas + 2 rebanadas de pan de centeno*
MERIENDA	*1 mandarina*
CENA	*Salmón + batata + 2 rebanadas de pan Wasa + 1 yogur con cereales integrales*
PICOTEO / EXTRAS	—

¿ENTRENASTE HOY?	Qué tipo y duración aproximada
¿CÓMO TE SENTISTE?	Energía, digestión, sueño...
HINCHAZÓN (0-10)	Mañana ___ Mediodía ___ Noche ___

DÍA 1

Fecha: _____ **Tipo de día:** [ ] Laborable normal [ ] Fin de semana [ ] Evento social [ ] Entreno fuerte

DESAYUNO	
MEDIA MAÑANA	
COMIDA	
MERIENDA	
CENA	
PICOTEO / EXTRAS	

¿ENTRENASTE HOY?	Qué tipo y duración aproximada
¿CÓMO TE SENTISTE?	Energía, digestión, sueño...
HINCHAZÓN (0-10)	Mañana ___ Mediodía ___ Noche ___

DÍA 2

Fecha: _____ **Tipo de día:** [ ] Laborable normal [ ] Fin de semana [ ] Evento social [ ] Entreno fuerte

DESAYUNO	
MEDIA MAÑANA	
COMIDA	
MERIENDA	
CENA	
PICOTEO / EXTRAS	

¿ENTRENASTE HOY?	Qué tipo y duración aproximada
¿CÓMO TE SENTISTE?	Energía, digestión, sueño...
HINCHAZÓN (0-10)	Mañana ___ Mediodía ___ Noche ___

DÍA 3

Fecha: _____ **Tipo de día:** [ ] Laborable normal [ ] Fin de semana [ ] Evento social [ ] Entreno fuerte

DESAYUNO	
MEDIA MAÑANA	
COMIDA	
MERIENDA	
CENA	
PICOTEO / EXTRAS	

¿ENTRENASTE HOY?	Qué tipo y duración aproximada
¿CÓMO TE SENTISTE?	Energía, digestión, sueño...
HINCHAZÓN (0-10)	Mañana ___ Mediodía ___ Noche ___

¿Y ahora qué?

Has dado el primer paso. Te cuento el segundo.

Rellenar este diario ya te va a hacer ver cosas: patrones que se repiten, horarios desordenados, fines de semana que pesan más de lo que pensabas, comidas que te dejan mal sin que te hubieras dado cuenta. Eso solo, sin ayuda, ya tiene valor.

Pero si quieres ir al siguiente nivel — saber **si tu dieta está bien o no**, qué te conviene cambiar y por qué, ajustado a tu edad, tu sexo, tu actividad física y tus objetivos — ahí entro yo.

EVALUACIÓN NUTRICIONAL PSNF

- Análisis día por día de tu diario: qué está bien y qué se puede mejorar.
- Cálculo de tus macros (calorías, proteína, grasas, hidratos, fibra).
- Revisión de tu suplementación y medicación si la tomas.
- Detección de patrones que pueden estar detrás de cómo te sientes.
- Recomendaciones concretas: qué cambiar, qué añadir, qué retirar y por qué.
- Informe en PDF con identidad PSNF, listo para guardar y consultar.

SOLICITAR MI EVALUACIÓN NUTRICIONAL → 39 €

O entra desde tu navegador a: **https://buy.stripe.com/eVq9AS5fKeysc1D3lNdZ600**

¿Tienes código de descuento?

Si vienes recomendada por alguien que ya hizo su evaluación, introduce el código que te haya pasado en la pantalla de pago y se aplicará el descuento automáticamente.

Este documento es orientativo y no sustituye la valoración médica. Consulta siempre con tu médico o especialista ante cualquier síntoma persistente.