































Registro de Estado de Ánimo y Consumo de Alimentos Mes y Año

Fecha	Alimento, Comida o Bebida que Consumiste	Estado de Ánimo (selecciona uno)	¿Cuándo? Antes, Durante o Después	Comentarios
		 Feliz  Neutral  Triste  Enojado  Cansado	___ antes ___ durante ___ después	
		 Feliz  Neutral  Triste  Enojado  Cansado	___ antes ___ durante ___ después	
		 Feliz  Neutral  Triste  Enojado  Cansado	___ antes ___ durante ___ después	
		 Feliz  Neutral  Triste  Enojado  Cansado	___ antes ___ durante ___ después	
		 Feliz  Neutral  Triste  Enojado  Cansado	___ antes ___ durante ___ después	
		 Feliz  Neutral  Triste  Enojado  Cansado	___ antes ___ durante ___ después	

Estado de ánimo- Selecciona el símbolo que mejor representa cómo te sentiste.

¿Cuándo? - Selecciona si el alimento lo consumiste antes, durante o después de sentir un cambio en tu estado de ánimo.

Comentarios- Escribe cualquier observación adicional. Por ejemplo, la cantidad de alimento o bebida que consumiste, recuerdos que vinieron a tu mente, pocas horas de sueño la noche anterior, horario en que consumiste el alimento o bebida, recibiste una noticia inesperada, etc.