

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición

Profesora: Laura Fernández Jubín

ANEXO 1. TABLA DE REGISTRO ALIMENTARIO

TABLA DE REGISTRO ALIMENTARIO						
DÍA	DESAYUNO	TENTEMPÍÉ	ALMUERZO	MERIENDA	CENA	ESTADO DE AGNI/ FUEGO DIGESTIVO
1						Gas: Acidez: Pesadez: Hambre: Heces: Otros:
2						Gas: Acidez: Pesadez: Hambre: Heces: Otros:
3						Gas: Acidez: Pesadez: Hambre: Heces: Otros:

4						Gas: Acidez: Pesadez: Hambre: Heces: Otros:
5						Gas: Acidez: Pesadez: Hambre: Heces: Otros:
6						Gas: Acidez: Pesadez: Hambre: Heces: Otros:
7						Gas: Acidez: Pesadez: Hambre: Heces: Otros:

Ejemplo de cómo rellenar la tabla

DÍA	DESAYUNO	TENTEMPÍÉ	ALMUERZO	MERIENDA	CENA	ESTADO DE AGNI - FUEGO DIGESTIVO
1	9:30	-	13:30	17:00	20:15	Gas: poco, por la mañana solo. Acidez: sí, por la tarde, con eructos. Pesadez: sí, por la noche. Hambre: sí de día, no a la noche. Heces: 2 veces, abundante y suelto. Otros: Irritada emocionalmente antes del almuerzo. Sofoco por la tarde. He cenado ansiosa y he acabado con empacho-plenitud.
	Yogur con nueces y mermelada de higos (1 bol)	-	Lentejas rojas con puerro, remolacha, pimiento, ajo, jengibre y laurel (2 cazos) + Chocolate negro (4 onzas)	Infusión de regaliz (1 taza)	Ensalada de escarola, zanahoria, pipas y pasas (aliño con aceite, vinagre, sal) + Tortilla de calabacín (1 huevo) + Almendras (3 puñados) y 2 dátiles	

Recomendaciones

- Los picoteos también han de quedar registrados, aunque solo sean “cuatro uvas pasas”. Toda tendencia, por insignificante que parezca, nos aporta información sobre el estado actual de los *doshas*.
- En el apartado “otros” se puede incluir lo que uno considere oportuno nombrar, desde síntomas físicos a estados emocionales.
- Conviene rellenarlo al acostarse, tomándose un rato para analizar retrospectivamente cómo ha ido el día. No dejarlo para el día siguiente, pues siempre se olvidan detalles.
- En el camino del auto-conocimiento, es interesante coger como hábito registrar lo que comemos y cómo lo digerimos. Sobre todo en aquellas personas con hábitos y digestiones irregulares e impredecibles. En estos casos es interesante registrar también el estado emocional.