

# Diario de comidas para la **FA**

Si tu profesional de cuidados de salud te recomendó atender tu índice de masa corporal (IMC), te recomendamos adoptar la alimentación consciente. Para hacerlo, pon atención a los tamaños de las porciones y reflexiona sobre lo que sientes cuando comes.

Además, te recomendamos que registres por escrito cualquier alimento o bebida que creas que pueda afectar tu salud general o estar relacionado con tu fibrilación auricular (FA). Si notas alguna tendencia o tienes alguna pregunta, habla con tu profesional de cuidados de salud.

Fecha: \_\_\_\_\_

| Comida   | Alimento/bebida | Cantidad | Notas |
|----------|-----------------|----------|-------|
| Desayuno |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
| Merienda |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
| Almuerzo |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
| Merienda |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
| Cena     |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
|          |                 |          |       |
| Merienda |                 |          |       |
|          |                 |          |       |