

BITÁCORA EVOLUTIVA METABÓLICA

Fecha: ___/___/___

Hora de la comida: _____:

Comida ingerida:

Proteína: _____

Grasas: _____

Carbohidratos visibles: _____

Alimentos fermentables: _____

Edulcorantes: _____

Otros: _____

Datos biométricos:

Tiempo	Glucosa (mg/dL)	Cetonas (mmol/L)	Sensación física	Emoción/Estado mental
Pre comida	___	___	_____	_____
+1h	___	___	_____	_____
+2h	___	___	_____	_____
+3h	___	___	_____	_____

Reflexión:

- ¿Qué me dice esta lectura?
- ¿Cómo respondió mi cuerpo a esta comida?
- ¿Qué ajustaré la próxima vez?

Acción correctiva sugerida

- Ampliar grasa real (ghee, aguacate, etc.)
- Incluir caminata post comida
- Reducir carga de vegetales fermentables y/o almidonados
- Aumentar exposición al sol o respiración nasal después de comer
- Tomar agua con sal antes de comer (o agua de mar)
- Otras
