

Conocer, querer y hacer



Nombre y Apellido: _____ Fecha: _____

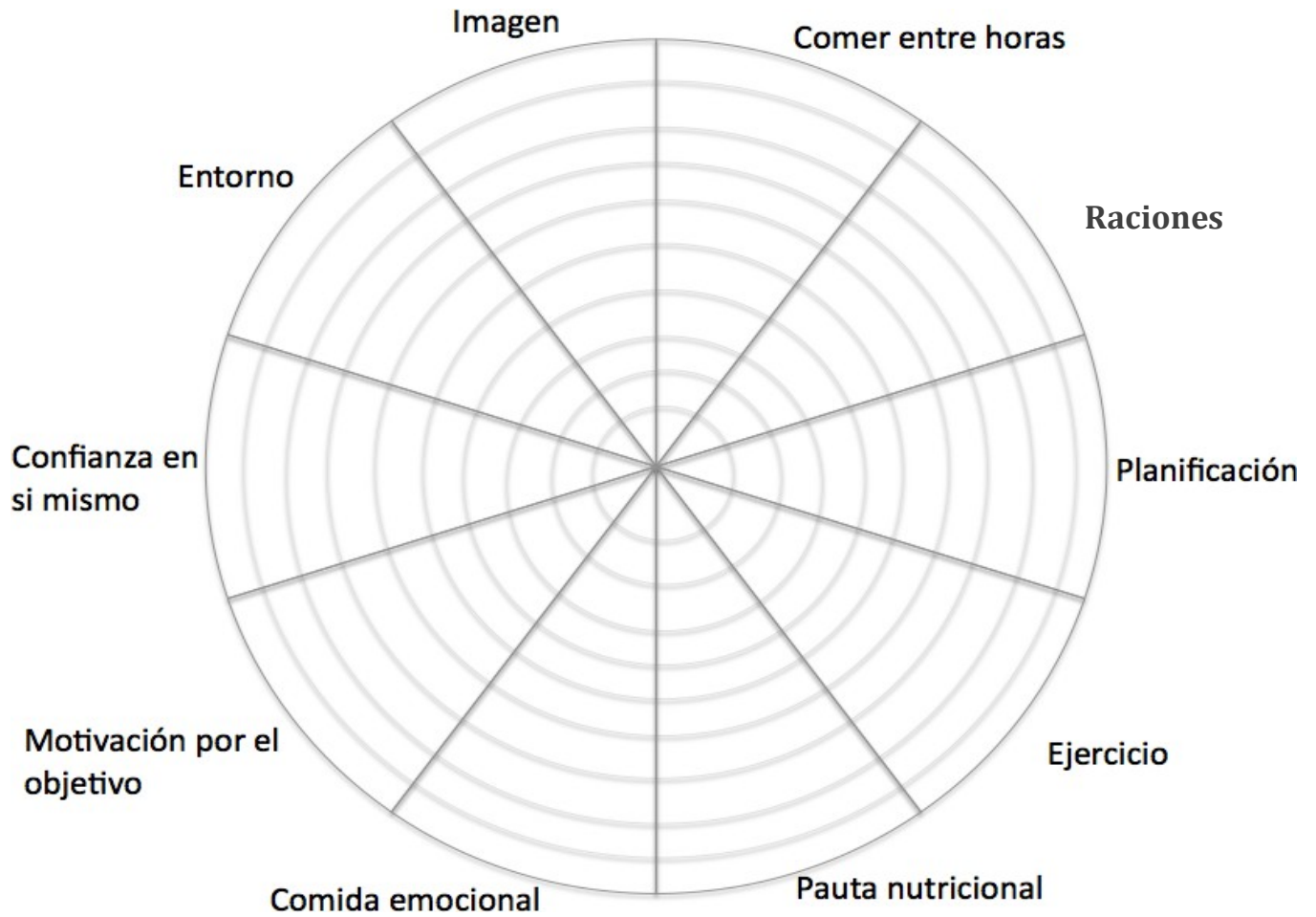
LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN

Las 10 partes de la Rueda de la alimentación® representan los 10 aspectos que influyen en tus probabilidades de éxito a la hora de seguir el plan nutricional. Haz un trabajo de reflexión y puntúate del 0 al 10 en cada una de las áreas, siendo 0 que no tienes nada controlado o que no estás nada satisfecho con cómo llevas ese aspecto y el 10 que lo tienes totalmente controlado o que estás totalmente satisfecho con tu comportamiento en esa área.

1. **Imagen:** estás a gusto con la imagen de ti misma, cuidas tu aspecto físico...o no te puedes ni mirar al espejo.
2. **Comer entre horas:** tomas alimentos no pautados fuera de las comidas principales o por el contrario eres una persona que solo come las cinco ingestas recomendadas de desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
3. **Raciones:** te cuesta decir basta cuando estás comiendo, te sirves demasiada comida y comes grandes cantidades, o por el contrario te ajustas al tamaño correcto de las raciones.
4. **Planificación:** planificas lo que vas a comer, te organizas para disponer de todos los alimentos, vas a comprar con la lista de alimentos necesarios, planificas la elaboración de las comidas, tienes en cuenta eventos extraordinarios, o todo lo contrario.
5. **Ejercicio:** practicas ejercicio físico de manera regular o llevas una vida más bien sedentaria.
6. **Plan de alimentación:** te sientes satisfecho con tu pauta nutricional, es equilibrada y variada, o te sientes a disgusto con ella, te parece que es aburrida, o escasa, y no te facilita su seguimiento.
7. **Comida emocional:** tienes otros recursos para combatir las emociones negativas o por el contrario recurres a la comida como bálsamo cuando te sientes mal, estresado, deprimido, nervioso, etc.
8. **Motivación por el objetivo:** estás motivado para llevar a cabo las acciones que te conducen a tu objetivo necesitas reforzar tu motivación porque no te sientes lo suficientemente entusiasmado.
9. **Confianza en ti mismo:** crees totalmente en tu capacidad para conseguirlo o por el contrario dudas de ella.
10. **Entorno:** tienes apoyo en las personas que te rodean, has preparado tu entorno material, hogar y lugar de trabajo, de manera que te ayude a seguir el plan nutricional, o más bien estás rodeado de un entorno sabotador.

Conocer, querer y hacer

RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN - _____



Conocer, querer y hacer

Marca en la rueda la puntuación que te otorgas en cada una de las áreas.

Comportamiento	Puntaje
Imagen	
Comer entre horas:	
Raciones:	
Planificación	
Ejercicio	
Plan Alimentario o Pauta Nutricional	
Comida Emocional	
Motivación por el objetivo	
Confianza en si mismo	
Entorno	

Ahora que te has puntuado en cada una de las áreas contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué interpretación, en general, haces de tu rueda?

De las áreas en las que te has puntuado bajo, ¿por cuál crees que es más importante empezar a trabajar para conseguir tu objetivo?

¿Qué es lo que te ha hecho puntuarte con un 10?

¿Qué sería un 0 para ti? ¿Y un 10?

¿Qué harías para subir un punto respecto a la puntuación actual?
