

Registro de Alimentos Prohibidos

Exposición gradual con escala de ansiedad (0–10)

Nº	Alimento Prohibido	Ansiedad Anticipada (0–10)	Pensamientos Asociados	Nivel (Bajo/Medio/Alto)	Fecha de Introducción	Ansiedad Real (0–10)	¿Hubo Compensación?	Aprendizaje
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Cómo usar esta tabla:

- 1. Escribe todos los alimentos que sueles prohibirte.
- 2. Puntúa la ansiedad anticipada del 0 (sin ansiedad) al 10 (máxima ansiedad).
- 3. Ordena de menor a mayor dificultad y comienza por los niveles bajos.
- 4. Registra la ansiedad real después de comer y anota el aprendizaje.

Objetivo: reducir la sensación de escasez, normalizar la relación con la comida y romper el ciclo restricción–atracón.