

Diario de alimentos y síntomas
Para la detección de alergias e intolerancias alimentarias

Hora	Cantidad	Alimentos, platos, especias y método de preparación (crudos, cocinados, etc.). Introduzca todos los detalles, incluso si toma chicle	Bebida	Otros	Molestias Cuáles y duración de las mismas

* Clima, consumo de tabaco o alcohol, contacto con animales, estrés, actividades, deporte, enfermedades