

# Diario de Alimentación para el Control de la Diabetes

## Cómo hacer su diario de alimentación

Saque varias copias del diario de alimentación. Necesitará una para cada día. Luego, antes de cada comida o refrigerio:

1. En la columna de **Artículos Alimenticios**, anote cada alimento que consuma.
2. Junto al nombre de la comida o refrigerio, anote la hora en que la consumió.
3. Escriba cómo fue preparado cada producto alimenticio en la columna **Cómo Se Cocinó**.
4. En la columna de **Tamaño de la Porción**, anote cuánto comió de cada uno de los productos.
5. Anote sus lecturas de **Glucosa en la Sangre** según las indicaciones.



Lleve todas las hojas con usted a su siguiente consulta con su educador sobre la diabetes o dietista. Él o ella llenarán el resto del diario.

## Muestra

Artículos Alimenticios	Cómo Se Cocinó	Tamaño de la Porción
Desayuno/ 7:13 am		
huevo	frito	1 huevo
tocineta	horno microondas	2 tiras
pan blanco	tostado	2 lonjas
mantequilla para tostadas		1 cucharada
café negro		1 taza
Almuerzo/ 12:15 pm		
Emparedado de jamón queso en pan integral mostaza únicamente	pre-empacado	2 lonjas (pan integral) 1 onza de queso (1 lonja de queso americano) 3 onzas de jamón (3 lonjas) 2 cucharadas de mostaza
papas fritas		1 bolsa pequeña (1 onza)
leche descremada		8 onzas de leche descremada (1 vaso)

Lecturas de la Glucosa en la Sangre		
Antes de las comidas	1 hora después	2 horas después
107	170	135
120	180	140

