

Diario de Alimentación

- ❑ Escriba todo lo que come y bebe. Incluya la cantidad y los carbohidratos, si lo conoce.
- ❑ Apunte el nivel de azúcar en la sangre (AS) antes de las comidas. Apúntelo 2 horas después de las comidas también si se lo recomienda su médico.

Día 1		Día 2		Día 3	
Desayuno	AS antes:	Desayuno	AS antes:	Desayuno	AS antes:
	Insulina:		Insulina:		Insulina:
	AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:
Almuerzo	AS antes:	Almuerzo	AS antes:	Almuerzo	AS antes:
	Insulina:		Insulina:		Insulina:
	AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:
Cena	AS antes:	Cena	AS antes:	Cena	AS antes:
	Insulina:		Insulina:		Insulina:
	AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:
Bocadillos		Bocadillos		Bocadillos	
Ejercicio		Ejercicio		Ejercicio	

Diario de Alimentación

- ❑ Escriba todo lo que come y bebe. Incluya la cantidad y los carbohidratos, si lo conoce.
- ❑ Apunte el nivel de azúcar en la sangre (AS) antes de las comidas. Apúntelo 2 horas después de las comidas también si se lo recomienda su médico.

Día 4		Día 5		Día 6	
Desayuno	AS antes:	Desayuno	AS antes:	Desayuno	AS antes:
	Insulina:		Insulina:		Insulina:
	AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:
Almuerzo	AS antes:	Almuerzo	AS antes:	Almuerzo	AS antes:
	Insulina:		Insulina:		Insulina:
	AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:
Cena	AS antes:	Cena	AS antes:	Cena	AS antes:
	Insulina:		Insulina:		Insulina:
	AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:		AS 2 hrs después:
Bocadillos		Bocadillos		Bocadillos	
Ejercicio		Ejercicio		Ejercicio	