REGISTRO DE ALIMENTOS Y PLANILLA PARA PRACTICAR CONTAR CARBOHIDRATOS EN PREPARACIÓN PARA LA BOMBA

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nombre del proveedor de diabetes

🞏 Murray 🞏 Foster 🞏 Hamaker 🞏 Raman 🞏 Clements

🞏 Smego 🞏 Ize-Ludlow 🞏 Al-Hamad 🞏 Timme 🞏 Raleigh

🞏 Brown 🞏 Wellisch 🞏 Galbraith 🞏 🞏

1. Primero, anote la cantidad correcta de carbohidratos de cada alimento del día de práctica Tenemos pistas enumeradas en "Fuente de información" donde podría encontrar el contenido de carbohidratos de cada alimento. Puede utilizar el internet, aplicaciones de comida en su teléfono o el carbohidratos por onzo papel.
2. Lo próximo que hacer es anotar **TODO** lo que come y bebe en 2 días. No es necesario que sean 2 días consecutivos.
3. Mida o pese sus porciones de alimento antes de comer.
4. Describa el tipo de preparación de la comida (al horno, hervida, frita, etc.) (Por ejemplo, una papa horneada)
5. Anote las salsas, aderezos y condimentos.
6. Sea específico; incluya marcas, nombres de restaurantes, etc.

Devuelva el formulario completado a:

Primary Children’s Diabetes Clinic

diabetes@imail.org

Fax: 801-587-7539

Teléfono: 801-662-1640

**Practicar contar los carbohidratos**

Instrucciones: Anote la cantidad de carbohidratos de cada uno de los siguientes alimentos:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Desayuno |  Comida | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   | Huevos revueltos | 2 cada uno |  | Etiqueta de alimento, en línea |
|  | Chorizo | 2 onzas |  | Etiqueta de alimento, en línea |
|  | Tortilla de maíz | 2 onzas |  | Carbohidratos por onzo papel  |
|  | Jugo de naranja (marca Great Value) | 4 onzas líquidas |  | Etiqueta de alimento, en línea |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Almuerzo |  Comida | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   | Tamales de carne | 6.4 onzas |  | Carbohidratos por onzo papel |
|  | Frijoles refritos | 2 onzas |  | Carbohidratos por onzo papel |
|  | Arroz cocido | 2.4 onzas |  | Carbohidratos por onzo papel |
|  | Coca-Cola de dieta | 8 onzas líquidas |  | Etiqueta de alimento, en línea |
|  | Lechuga romana | 1 onza |  | Etiqueta de alimento, en línea |

\*Si su niño come el almuerzo de la escuela, usted se puede comunicar con la escuela para obtener el contenido de carbohidratos.

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Merienda |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   | Takis | 14 piezas |  | Etiqueta de alimento, en línea |
|  | Mango | 3 onzas |  | Carbohidratos por onzo papel |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cena |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
| McDonald’s | Nuggets de pollo | 4 piezas |   | Aplicación para teléfono o la página web Calorie King |
| McDonald’s | Papas fritas tamaño para niños | 1 orden |  | Aplicación para teléfono o la página web Calorie King |
| McDonald’s | Salsa cátsup | 2 sobres |  | Aplicación para teléfono o la página web Calorie King |
| McDonald’s | Leche descremada, 1% | 1 cada una |  | Aplicación para teléfono o la página web Calorie King |

 **Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Merienda |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   | Palitos de zanahoria cruda | 2 onzas |  | Carpeta de los fundamentos de diabetes |
|  | Aderezo: Nature Valley Ranch | 2 Cdas. |  | Etiqueta de alimento, en línea |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

Instrucciones: Ahora, sigue usted. Por favor anote TODO lo que come por dos días

Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Desayuno |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Merienda |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Almuerzo |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Merienda |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cena |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Merienda |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Desayuno |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Merienda |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Almuerzo |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Merienda |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cena |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Merienda |  Comida  | Cantidad | Carbohidratos | Fuente de información |
|   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Total de carbohidratos: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_**