

Registros de alimentos

Por qué son importantes los registros de comidas:

- Los registros precisos pueden ayudar al ajuste fino de la dosificación de insulina.
- Los registros de alimentos pueden ayudar a descubrir errores en el conteo de carbohidratos.
- Los registros de alimentos pueden revisarse para encontrar el equilibrio dietario y adecuación nutricional. Se pueden evaluar las calorías, proteínas, grasas, calcio y la ingesta de otras vitaminas / minerales.

Qué necesitará para llevar registros precisos de los alimentos:

- ✓ Tazas de medir y cucharas de medir
- ✓ Una balanza para alimentos es muy útil, y puede comprarse en bazares desde aproximadamente USD 10-15. Asegúrese de conseguir una que mida en onzas y gramos.
- ✓ Los siguientes elementos brindan información sobre las cantidades de carbohidratos:
El libro de intercambios, listas de conteo de carbohidratos, libros de referencia sobre conteo de carbohidratos, folletos sobre comidas rápidas, etiquetas de información nutricional.

Cómo completar el registro de alimentos:

Asegúrese de asentar el tamaño de la porción, la opción de alimento, y cuántos carbohidratos tiene. Sin el tamaño de la porción y la cantidad de carbohidratos, es imposible evaluar la precisión del conteo de carbohidratos. Sea muy específico. Asegúrese de incluir todos los alimentos y bebidas.

Ejemplo:

Incluya PORCIÓN, ALIMENTO, CANT. DE CARBOHIDRATOS

1 taza de pasta = 45 g

½ taza de salsa para pastas = 5 g (etiqueta)

1 taza de leche = 15 g

½ taza de zanahorias cocidas = 5 g

1 manzana pequeña = 15 g (si usó una balanza para alimentos podría escribir manzana de 4 oz = 15 g)

3 albóndigas de carne = 0