

Cómo vivir bien con diabetes

Registro de alimentación, ejercicio y niveles de azúcar en la sangre

Nombre _____ Número de Historia Clínica _____

Objetivos generales para los niveles de azúcar en la sangre: En ayunas: de 80 a 130; dos horas después de las comidas: menos de 180 u objetivo específico establecido por usted y su equipo de atención médica.

Complete el diario de alimentación incluso si no revisa sus niveles de azúcar en la sangre.

Día\Fecha	Nivel de azúcar en la sangre antes del desayuno Desayuno	Almuerzo	Cena	Ejercicio/Comentarios
1 Fecha: ____	 Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Actividad Número de minutos Comentarios:
2 Fecha: ____	 Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Actividad Número de minutos Comentarios:
3 Fecha: ____	 Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Actividad Número de minutos Comentarios:
4 Fecha: ____	 Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Actividad Número de minutos Comentarios:
5 Fecha: ____	 Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Actividad Número de minutos Comentarios:
6 Fecha: ____	 Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Actividad Número de minutos Comentarios:
7 Fecha: ____	 Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Nivel de azúcar en la sangre dos horas después Refrigerio:	Actividad Número de minutos Comentarios: