

Hoja de trabajo para alimentos y azúcar en la sangre

Fecha	Azúcar en la sangre en ayunas	Desayuno y almuerzo / bocadillos (alimento y hora)	Gramos de carbohidratos	2hr azúcar en la sangre	Azúcar en la sangre antes de la comida	Comida y bocadillos (alimento y hora)	Gramos de carbohidratos	2hr azúcar en la sangre	Azúcar en la sangre antes de la cena	Cena y bocadillos (alimento y hora)	Gramos de carbohidratos	2hr azúcar en la sangre	Azúcar en la sangre Hora de dormir	Actividad y comentarios
		*Dosis de insulina:				*Dosis de insulina:				*Dosis de insulina:				
		*Dosis de insulina:				*Dosis de insulina:				*Dosis de insulina:				
		*Dosis de insulina:				*Dosis de insulina:				*Dosis de insulina:				

Metas ideales para azúcar en la sangre: Antes de las comidas: 72-126 mg/dl 2 horas después de las comidas: 90-180 mg/dl

Tu objetivo: Antes de las comidas: _____ 2 horas después de las comidas: _____

*Al calcular la dosis de insulina: Agrega la dosis base de insulina (B) + dosis correctiva de insulina (C) y resta y disminuye insulina [sic] para actividad (A)

e.g.: (B+C-A)

Cómo utilizar la hoja de trabajo de alimentos y azúcar en la sangre:

- Rellena cada columna de la manera más completa posible. La información ayudará a identificar tendencias en el azúcar en la sangre.
- Utiliza una fila separada para cada fecha.
- Para cada una de las columnas de comidas / bocadillos, anota el tiempo que comiste al igual que lo que comiste. Sé lo más específico posible sobre los tamaños de las porciones. Ve el siguiente ejemplo.
- Calcula la cantidad de carbohidratos que usted comió para la comida o bocadillo. Utiliza tazas de medición y etiquetas de alimentos cuando sea posible. Si el producto no tiene etiqueta, consulta Calorie King y / o My Fitness Pal para obtener información útil. Utiliza hojas de trabajo adicionales de tamaño de porción y etiquetas de alimentos para información.
- Prueba tu azúcar en la sangre 2 horas después del primer bocado de comida. Anota el resultado.

Al registrar tu dosis de insulina, incluye la siguiente información:

- La dosis de insulina rápida que tomaste para el carbohidrato (dosis base) + la dosis de insulina rápida que tomaste para corregir un nivel alto de azúcar en la sangre (dosis correctiva). Anota cualquier cambio que hayas realizado en la dosis de insulina para la actividad u otros factores.
- Tú puedes optar por completar la hoja completa o simplemente trabajar en una comida a la vez.
- Usa la sección de comentarios para enfermedades, estrés o cualquier cosa que pueda cambiar tus lecturas de azúcar en la sangre.

Registro de ejemplo:

Fecha	Azúcar en la sangre en ayunas	Desayuno y almuerzo / bocadillos (alimento y hora)	Gramos de carbohidratos	2hr azúcar en la sangre	Azúcar en la sangre antes de la comida	Comida y bocadillos (alimento y hora)	Gramos de carbohidratos	2hr azúcar en la sangre	Azúcar en la sangre antes de la cena	Cena y bocadillos (alimentos y hora)	Gramos de carbohidratos	2hr azúcar en la sangre	Azúcar en la sangre Hora de dormir	Actividad y comentarios
		*Dosis de insulina:				*Dosis de insulina:				*Dosis de insulina:				

Conversión métrica

- 1 cucharadita = 5 mL
- 1 cucharada = 15 mL
- 1/2 taza = 125 mL
- 3/4 taza = 175 mL
- 1 taza = 250 mL