

Mi Registro de Comidas

Para saber dónde puedes hacer cambios, es útil tener un registro de lo que comes. Realice un seguimiento de lo que come tanto entre semana como los fines de semana, y vea cómo pueden mejorar los cambios su nivel de glucosa en la sangre. Recuerde que el método de la placa puede ser una herramienta útil para la planificación Comidas. Su equipo de atención médica puede ayudarlo con recursos para un plan de comidas que sea mejor para usted.

Recuerde que su control de glucosa en sangre debe ser al menos 2 horas después de comer.

Fecha/ Hora	Comida o merienda	Lo que comí	Glucosa en sangre	
			Antes de comer	Después de comer