

Llevando un diario de comida

Publicado el: 15-01-2018

La información que usted registra en su diario de comida le ayudará a usted y a su médico de familia a diseñar un programa de comida que cumple con los requisitos de sus necesidades especiales. Estas instrucciones le ayudarán a sacar el máximo provecho de su diario de comida. Generalmente, los diarios de comidas están diseñados para usar durante una semana completa, pero los estudios han demostrado que aun cuando sea tener en cuenta lo que usted come durante un día puede ayudarle a realizar cambios en su dieta.

¿Cuánto?

En este espacio indique la cantidad de una comida en particular que usted comió. Estime el tamaño: 2" x 1" x 1" (5,0 x 2,54 x 2,54 cm.); el volumen: 1/2 taza; el peso: 2 onzas (56,7 g) y el número de unidades de ese tipo de comida: 12.

Qué tipo:

En esta columna escriba el tipo de comida que usted comió. Sea tan específico como usted pueda. Incluya salsas clara y salsas con harina. No se olvide de escribir las cosas "adicionales" tales como refrescos carbonatados, salsa para ensalada, mayonesa, mantequilla, crema ácida, azúcar y salsa de tomate.

Tiempo:

Escriba la hora del día a la cual se comió la comida.

Dónde:

Escriba en qué cuarto o lugar de su casa estaba cuando comió. Si comió en un restaurante, en una cadena de restaurantes de comida rápida o en su carro, escriba este lugar.

Sólo o con alguien:

Si comió cuando estaba sólo escriba "sólo." Si estaba con amigos o miembros de su familia anote sus nombres.

Al tiempo que:

En esta columna anote las actividades que usted estaba realizando mientras comía; por ejemplo, trabajando, mirando la televisión, planchando, etc.

Humor:

¿Cómo se estaba sintiendo mientras comía (por ejemplo, triste, contento, deprimido)?

Algunas reglas básicas para recordar:

Pistas útiles:

- 1._No cambie sus hábitos de comida a menos que su médico de familia le haya dado instrucciones específicas para hacerlo.
- 2._Diga la verdad. No tiene nada que ganar tratando de verse bien en estas formas. Su médico de familia solamente lo puede ayudar si usted registra lo que realmente se come.
- 3._Registre lo que come en todos los días que su médico le recomienda.
- 4._Asegúrese de traer las formas completadas cuando regresa a ver a su médico en la siguiente cita.

Escriba todo:

Mantenga su forma consigo durante todo el día y escriba todo lo que usted come o toma. Un pedazo de caramelo, una manotada de roscas cubiertas con sal : "pretzels", una lata de refresco carbonatado o un pequeño buñuelo "donut" puede no parecer demasiado en el momento pero en el transcurso de una semana ¡estas calorías añaden bastante!

Hágalo ahora:

No dependa de lo que recuerda al final del día. Registre lo que come a medida que se lo come.

Sea específico:

Si se comió una hamburguesa con queso, escríbalo. Asegúrese de incluir las cosas "adicionales" tales como salsas con harina sobre su carne o queso en sus vegetales.

Registre las papas fritas como papas fritas y no como papas.

Estime las cantidades:

Si se comió una tajada de pastel estime el tamaño de ésta: 2" x 1" x 2" (5 x 2,54 x 2,54 cm). Si se comió un vegetal, registre cuánto se comió: 1/4 de taza ó 2 tazas.

Cuando coma una comida recuerde que tres onzas (85,02 gr) de una porción cocida es más o menos del tamaño de una baraja de cartas.

Si tiene preguntas llame a su médico de familia.

Fuente: <https://netsaluti.com>