



Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Clínica de atención integral del paciente con diabetes

RECORDATORIO DE ALIMENTOS DE 3 DÍAS

Nombre: _____

Visita: _____

Instrucciones:

- 1.- Anote la **fecha** del día que realiza el registro (una semana antes de su próxima consulta). Debe registrar **2 días** entre semana (lunes a viernes) y **un día** de fin de semana (sábado o domingo).
- 2.-En la primera columna anote la hora y el tiempo de comida que corresponde (desayuno, comida, colación o cena) en que consume el alimento.
- 3.-En la segunda columna anote el alimento o ingrediente del platillo que consume, es conveniente que anote tipo, marca u otras características del alimento o producto para ser más específico.
- 4.-En la tercera columna registre la cantidad de alimento que consuma, puede ayudarse de tazas medidoras, cucharas o cucharaditas.
- 5.-En la cuarta columna, anote la forma de preparación del alimento ejemplo: frito, capeado, empanizado, horneado, rallado, en caldo, cocido o crudo.
- 6.-De esta forma, anote por favor **todo** lo que consume durante el día, incluyendo lo que come **entre comidas** (o colaciones), así como las **bebidas**.

EJEMPLO:

Hora	Alimento (especificar ingrediente)	Cantidad	Preparación
Desayuno 9:00 am	Huevos	2 piezas	Fritos
	Aceite de maíz	2 cucharadas	
	Tortilla de harina	2 piezas	
	Leche entera	1 taza	

DIA 1 Fecha: _____

Hora	Alimento (especificar ingrediente)	Cantidad	Preparación
Desayuno			
Colación			
Comida			
Colación			
Cena			

DIA 2 Fecha: _____

Hora	Alimento (especificar ingrediente)	Cantidad	Preparación
Desayuno			
Colación			
Comida			
Colación			
Cena			

DIA 3 Fecha: _____

Hora	Alimento (especificar ingrediente)	Cantidad	Preparación
Desayuno			
Colación			
Comida			
Colación			
Cena			

Compromiso: _____

Nutriólogo: _____