

DIARIO DE Alimentos



Nombre del paciente: _____

¿Qué día es hoy?

Lunes () Martes () Miércoles () Jueves () Viernes () Sábado () Domingo ()

Vasos de Agua simple (1taza/250ml)



Mi desayuno fue a las:

Horario (_ : _) am/pm

¿Qué y cuánto consumí?

Registro de mis cantidades:

Grupo de alimento: _____
Cantidad: _____

¿Dónde comí? ¿Estoy acompañado? ¿Cómo me siento?

Lugar: _____
Acompañado de: _____
Emoción: _____

Mi comida fue a las:

Horario (_ : _) am/pm

¿Qué y cuánto consumí?

Registro de mis cantidades:

Grupo de alimento: _____
Cantidad: _____

¿Dónde comí? ¿Estoy acompañado? ¿Cómo me siento?

Lugar: _____
Acompañado de: _____
Emoción: _____

Mi cena fue a las:

Horario (_ : _) am/pm

¿Qué y cuánto consumí?

Registro de mis cantidades:

Grupo de alimento: _____
Cantidad: _____

¿Dónde comí? ¿Estoy acompañado? ¿Cómo me siento?

Lugar: _____
Acompañado de: _____
Emoción: _____

¿Qué colaciones hice?
¿Qué cantidad y consumo?

Registro de mis cantidades:

Grupo de alimento: _____
Cantidad: _____

Mi ejercicio fue:

Lugar: _____
Acompañado de: _____
Emoción: _____

Utiliza la información de las porciones



saludguanajuato
salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría
de Salud



Semáforo Estatal
para la Reactivación



El cambio de
color de semáforo
**Depende
de todos!**



Si tienes alguna duda
**acude a tu Centro
de Salud o con tu
profesional de la salud**



¡Sabías que, si anotas todo lo que comes, puedes darte cuenta si es menos o más de lo que necesitas y puedes tener un mejor control de tu alimentación!



1. Para llevar tu diario de alimentos es necesario que escribas la fecha, la hora, lugar, tipo de comida, cantidad consumida y algunas notas adicionales (cómo te sientes en ese momento).



2. Lleva un registro de tu actividad física, el ejercicio y el tiempo realizado. ¿Después del ejercicio te dio más el hambre durante el día?



3. No olvides llevar un registro de tu consumo total de agua. Esta información te ayudará a mantenerte hidratado.



4. Procura anotar todo lo que ingieras, incluso aquellas probaditas o bocados de alimentos que haces mientras cocinas.



5. Es importante que pongas los ingredientes de las comidas que haces, por ejemplo, si comiste un sándwich de queso deberás anotar cuantas rebanadas de pan, cuánto queso y qué tipo, la cantidad de crema o mayonesa, si le pusiste jitomate, etc.

**¿No sabes cómo medir las porciones de los alimentos que comes?
¡Puedes utilizar tus manos u objetos que ya conoces!**



saludguanajuato
salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría
de Salud



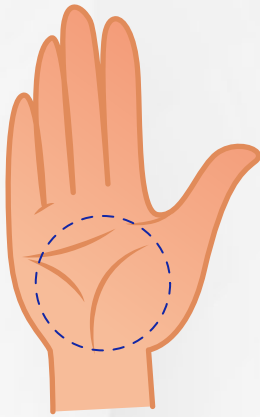
Semáforo Estatal
para la Reactivación



El cambio de
color de semáforo
**¡Depende
de todos!**

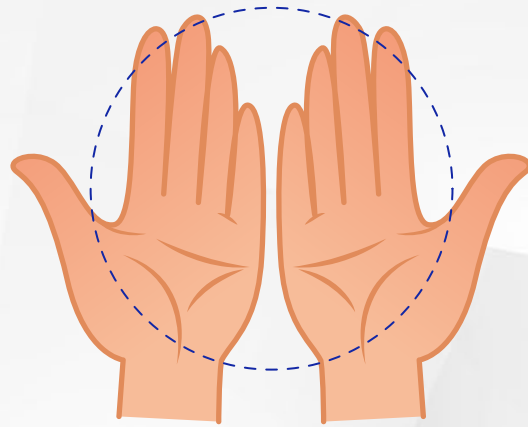


Si tienes alguna duda
**acude a tu Centro
de Salud o con tu
profesional de la salud**



La palma de la mano

Úsala para medir las porciones de carne, pollo, pescado. Aproximadamente equivale a 60 gramos.



Dos manos

Equivale a 2 tazas, la puedes usar para medir la cantidad de verduras (ensalada) que comes.



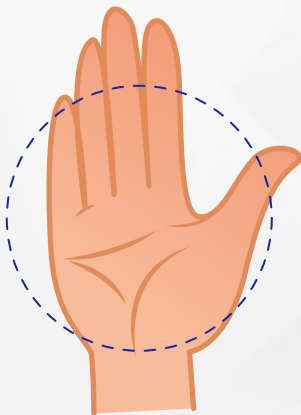
Puño Cerrado

Equivale a 1 taza, la puedes usar para medir la cantidad de sopa, arroz, frijol, cereales y frutas que comiste durante el día.



Primera parte del Pulgar

Equivale a 1 cucharada para medir cuanto has comido de aceite, crema, mayonesa y también lo puedes usar para medir cuanto has comido de queso.



Mano llena

Sirve para medir cuánto has comido de fruto secos, semillas como la nuez, cacahuete, almendras, etc.



Disco Compacto (CD)

Equivale a 1 tortilla. Por lo que, si la tortilla que comes es de mayor tamaño, entonces, es una porción mayor.

Punta del dedo índice: Equivales a una cucharadita, me sirve para medir la cantidad de azúcar, grasa o mantequilla que comí.



saludguanajuato
salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría
de Salud



Semáforo Estatal
para la Reactivación



El cambio de
color de semáforo
**Depende
de todos!**



Si tienes alguna duda
**acude a tu Centro
de Salud o con tu
profesional de la salud**