

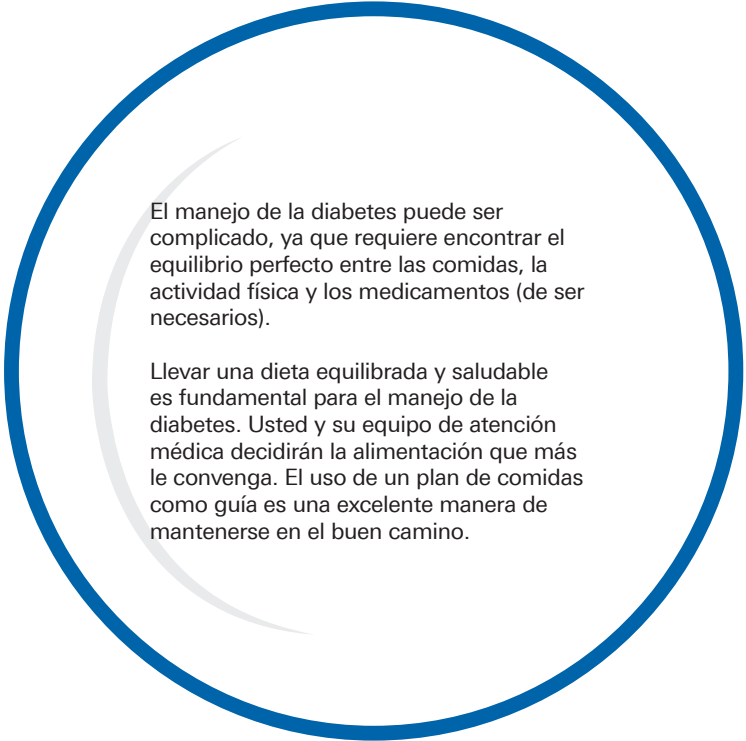


ARKRAY Wellness

Living Well with Diabetes

Registro diario

A proud sponsor of
**American
Diabetes
Association.**
Minnesota Area



El manejo de la diabetes puede ser complicado, ya que requiere encontrar el equilibrio perfecto entre las comidas, la actividad física y los medicamentos (de ser necesarios).

Llevar una dieta equilibrada y saludable es fundamental para el manejo de la diabetes. Usted y su equipo de atención médica decidirán la alimentación que más le convenga. El uso de un plan de comidas como guía es una excelente manera de mantenerse en el buen camino.

ARKRAY Wellness

Living Well with Diabetes

En la información que está en la Guía de recursos de bienestar ARKRAY encontrará más herramientas y recursos que le ayudarán a manejar la diabetes.

Esta información tiene solo propósitos educativos generales. Consulte con su equipo de atención diabetológica para obtener recomendaciones de planificación de las comidas.

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora Desayuno 7:14 a. m.

<u>2 claras de huevo grandes, cocidas</u>	calorías <u>35</u>	carbohidratos <u>0</u>
<u>3/4 de taza de arándanos (blueberries)</u>	calorías <u>60</u>	carbohidratos <u>15</u>
<u>1 muffin inglés de trigo integral</u>	calorías <u>135</u>	carbohidratos <u>27</u>
<u>2 cucharaditas de mantequilla sin sal</u>	calorías <u>72</u>	carbohidratos <u>0</u>
<u>6 onzas de café negro</u>	calorías <u>0</u>	carbohidratos <u>0</u>

Comida/hora _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____

Merienda (snack) _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
-------	----------------	---------------------

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Ejemplo

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
-------	----------------	---------------------

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl
Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl
Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl
Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl
Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl
Después de la comida _____ mg/dl
Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl
Después de la comida _____ mg/dl
Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl
Después de la comida _____ mg/dl
Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl
Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____
_____	calorías _____	carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____	calorías _____	carbohidratos _____
-------	----------------	---------------------

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Comida/hora _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____
_____ calorías _____ carbohidratos _____

Merienda (*snack*) _____

_____ calorías _____ carbohidratos _____

Niveles de azúcar en la sangre

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

Notas:

Antes de la comida _____ mg/dl

Después de la comida _____ mg/dl

ARKRAY Wellness

Living Well with Diabetes

Su medidor GLUCOCARD® es un instrumento importante que le ayudará a manejar su diabetes y a conservar su salud. Este folleto le servirá de guía para entender el significado de sus niveles de azúcar en la sangre para usted y para su salud.

Si tiene preguntas sobre su medidor de glucosa en sangre, llame a ARKRAY al 800.566.8558.

Si no recibió un medidor de glucosa en sangre, llame al 800.848.0614

▲ En caso de emergencias, llame al 911.

La información contenida en este folleto debe personalizarse a su plan específico de tratamiento de la diabetes. Este folleto está destinado a ayudarle a entender su plan de tratamiento, pero no deberá sustituir a las instrucciones que usted reciba de su equipo de atención médica.



arkray USA, INC. ⁺

Minneapolis, MN 55439 • 800.566.8558 • www.arkrayusa.com

©ARKRAY USA, Inc. Reservados todos los derechos.

AW-2025-ES-v3 Rev. 08/24