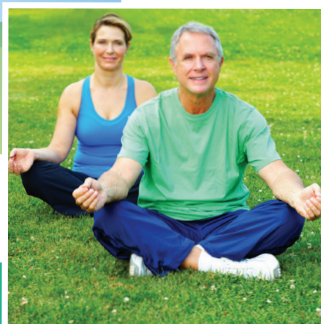


# Bienestar con ARK Care<sup>®</sup>

+ APRENDA A VIVIR BIEN CON LA DIABETES

## Registro diario



En la información que está en la carpeta de Bienestar con ARK Care® encontrará más recursos y herramientas de ayuda en el manejo de la diabetes.

**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.**

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

|   |     |            |                |
|---|-----|------------|----------------|
| Comida/hora <i>Desayuno 7:14 a. m.</i>        |     |            |                |
| <i>2 claras de huevo grandes, cocidas</i>     | cal | <i>35</i>  | carb <i>0</i>  |
| <i>3/4 de taza de arándanos (blueberries)</i> | cal | <i>60</i>  | carb <i>15</i> |
| <i>Muffin inglés de trigo integral</i>        | cal | <i>135</i> | carb <i>27</i> |
| <i>2 cucharaditas de mantequilla sin sal</i>  | cal | <i>72</i>  | carb <i>0</i>  |
| <i>6 onzas de café negro</i>                  | cal | <i>0</i>   | carb <i>0</i>  |

|                   |           |            |
|-------------------|-----------|------------|
| Comida/hora _____ | cal _____ | carb _____ |
| _____             | cal _____ | carb _____ |
| _____             | cal _____ | carb _____ |
| _____             | cal _____ | carb _____ |
| _____             | cal _____ | carb _____ |

|                   |           |            |
|-------------------|-----------|------------|
| Comida/hora _____ | cal _____ | carb _____ |
| _____             | cal _____ | carb _____ |
| _____             | cal _____ | carb _____ |
| _____             | cal _____ | carb _____ |

|                     |           |            |
|---------------------|-----------|------------|
| Merienda/hora _____ | cal _____ | carb _____ |
| _____               | cal _____ | carb _____ |

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Muestra

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl



# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

Comida/hora \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

Comida/hora \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

Comida/hora \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

Merienda/hora \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl



# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

Comida/hora \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

Comida/hora \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

Comida/hora \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

Merienda/hora \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl



# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl



# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

# Registro de alimentos y niveles de azúcar en la sangre



Fecha \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Comida/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

**Merienda/hora** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ cal \_\_\_\_\_ carb \_\_\_\_\_

## Niveles de azúcar en la sangre

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Notas:

Antes de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Después de una comida \_\_\_\_\_ mg/dl

Su medidor GLUCOCARD® es un importante instrumento 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.