



Diario de alimentos por 3 días – pacientes pediátricos

Página 1 de 4

INSTRUCCIONES

Tu dietista también te dará más información.

Cómo usar este diario de alimentos

1. Elige los 3 días en los que tomarás nota de tus alimentos. Trata de que sean días en los que comas y bebas como lo harías normalmente. Puedes elegir 2 días escolares o días de semana y un día en casa o de fin de semana (sábado o domingo).
2. Completa el diario con honestidad. Haz una lista de todo lo que comas o bebas durante los días elegidos.
3. Conserva este diario siempre contigo durante estos días.
4. Completa el diario después de cada comida, bebida o bocadillo.
5. Hazlo con la mayor cantidad posible de detalles para reflejar:
 - a. Cuánto comiste o bebiste.
Por ejemplo: cucharaditas, cucharadas, tazas / vasos; tamaño de la lata; porción pequeña, mediana o grande.
 - b. Lo que comiste o bebiste.
Por ejemplo: marcas o ingredientes de alimentos compuestos (o recorta la lista de ingredientes). Tipo de leche: descremada, parcialmente descremada, entera; alimentos fritos, al vapor, hervidos, asados, frescos, congelados, enlatados o secos.
6. Anota todo síntoma o evento fuera de lo común durante el día.

