

Cómo llevar un diario de comidas

¿Qué es un diario de comidas?

Un diario de comidas es un registro completo de los alimentos que su hijo ha comido durante un período determinado. Este registro ayudará al nutricionista a conocer las necesidades de su hijo.

¿Cómo completo un diario de alimentos?

- Anote cada alimento o bebida que su hijo coma o beba cada día.
- Anote qué cantidad de la comida o bebida realmente comió o bebió su hijo. Evite usar palabras como “poco” o “sorbos”. Use tamaños y pesos estándares cuando pueda (cucharadas, tazas, onzas, etc.).
- Anote el nombre de las marcas de los artículos.
- Anote los métodos para cocinar los alimentos, como horneado, cocido, frito, guisado o en horno de microondas.
- Mantenga estos registros cerca del lugar donde su hijo coma o beba. Esto le ayudará a mantener un registro preciso.
- Devuelva el registro completo a los Servicios de nutrición o a su nutricionista de St. Jude.

Muestra del diario de comidas y bebidas

Nombre: _____ Fecha: _____

Hora (a.m./p.m.)	Comida o bebida	Tipo y/o modo de preparación	Cantidad
7 a.m.	Avena en copos	Quaker instantánea, manzanas y canela	1 paquete
		1 cda. de margarina adicional	
	Leche	Entera	¼ taza
12 p.m.	Hamburguesa	McDonald's normal	½
	Papas fritas	McDonald's pequeñas	¾ pedido

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

