



Objetivos Diarios	
Carbs: _____ g*1 porcion de carb =15g Carb	
Proteina: _____ g*1 porcion =7g Proteina	
Grasa: _____ g *1 porcion tiene approx 5g Grasa	

Objetivos Diarios del Grupo de Alimentos
Grupo Frutas:
Grupo Vegetales:
Grupo Granos:
Grupo Carne:
Grupo Lacteo:
Extra Cals:

Fecha: _____

Actividad Fisica: _____

Duracion: _____



Circule uno por cada 8 oz que tome ag... daily

Comida/ Tiempo	Glucosa en la Sangre	Alimentos que Come	Porciones			Grupo Alimenticio Equivalente					
			Carb	Proteina	Grasa	F	V	G	Carne	Lacteos	Extra Cals
Total											

Como te fue hoy? Bien Mas o Menos No Muy Bien

Mi objective de comida para mañana : _____

Mi objetivo de actividad para mañana: _____

Animo/Sintomas: _____

Diario: _____

Fecha: _____

Actividad Fisica: _____

Duracion: _____



Circule uno por cada 8 oz que tome agua

Objetivos Diarios	
Carbs: _____ g	*1 porcion de carb =15g Carb
Proteina: _____ g	*1 porcion =7g Proteina
Grasa: _____ g	*1 porcion tiene approx 5g Grasa

Objetivos Diarios del Grupo de Alimentos
Grupo Frutas:
Grupo Vegetales:
Grupo Granos:
Grupo Carne:
Grupo Lacteo:
Extra Cals:

Comida/ Tiempo	Glucosa en la Sangre	Alimentos que Come	Porciones			Grupo Alimenticio Equivalente					
			Carb	Proteina	Grasa	F	V	G	Carne	Lacteos	Extra Cals
Total											

Como te fue hoy? Bien Mas o Menos No Muy Bien

Mi objective de comida para mañana : _____

Mi objetivo de actividad para mañana: _____

Animo/Sintomas: _____

Diario: _____
