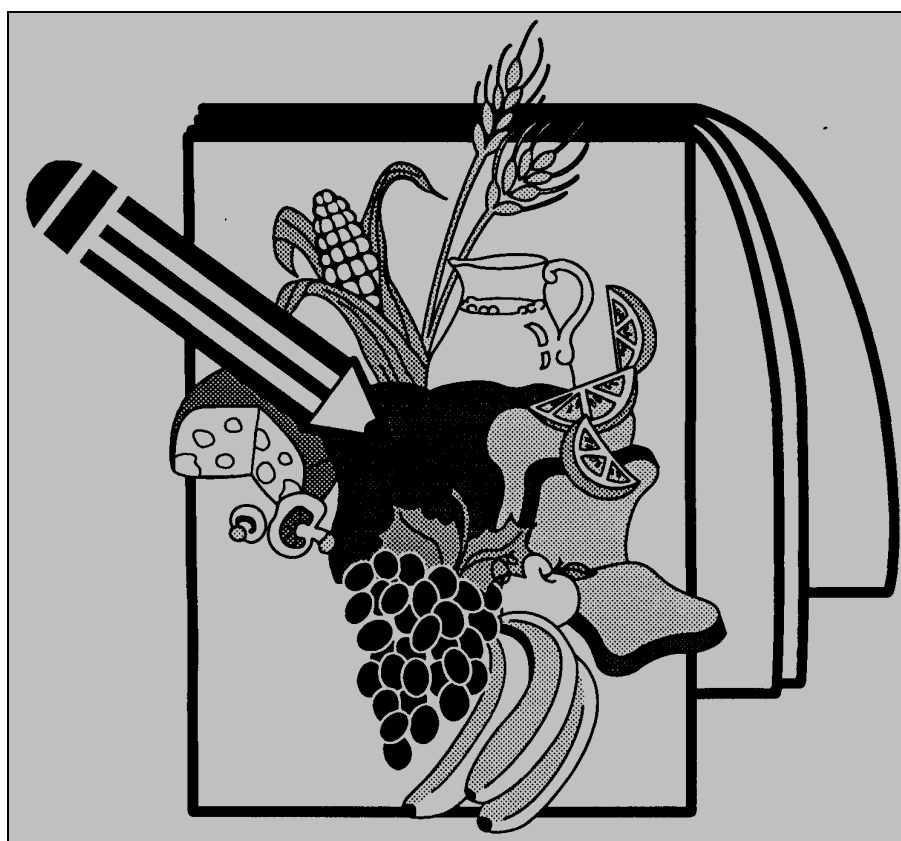

Llevando la Cuenta de Lo Que Come



La Mujer y su Salud

FORMULARIO 69S

**Pasos Hacia El Éxito
Al Registrar lo Que Come**

1

- Coma lo que normalmente come.
- Apunte todo lo que come o bebe.
- Nadie la va a juzgar por lo que come.

2

- **La Clase de Alimento**

Carnes - tipo de corte, con grasa recortada o no, % de grasa, etc.

Ejemplos: Carne de res asada, punta de solomillo, recortada
carne de res molida con 20% de grasa

Aves - qué piez, con o sin pellejo

Ejemplos: Pierna de pollo, tamaño mediano, con pellejo
Pechuga de pollo, pequeña, sin pellejo

Alimentos empaquetados - Información de la etiqueta como la marca, nombre del producto, información nutritiva

Ejemplo: Comida congelada: *“Healthy Choice Chicken Oriental Dinner”*
(baja en grasa, baja en colesterol, baja en sodio)
Yogurt marca “Yoplait Light” sabor a fresa
(sin azúcar, bajo en grasa)

- **Método de Preparación**

Horneado, asado en horno, frito, asado a la parrilla, salteada, a vapor, etc.

Anote la cantidad y clase de grasa usada en la preparación.

Ejemplo: 1 muslo de pollo, con el pellejo, frito en 1 Cucharada (C) de aceite de maíz

- **Lo que Ud. Agregue/Añada en la Mesa**

No se olvide de lo que Ud. agrega/añade en la mesa, como la mantequilla, crema, azúcar, etc.

Ejemplo: Papa al horno (1 mediana) con mantequilla (1 C)

3.

- Asegúrese de medir todos los alimentos ingeridos.
- Use tazas de medir para medir líquidos y sólidos como leche o ejotes.
- Use cucharas de medir al ras para medir cantidades muy pequeñas de sólidos o líquidos tal como la margarina o el azúcar.
- Use una regla para medir el tamaño (longitud, anchura, altura y diámetro).
- Cuente las pedazos cuando los trozos de la comida son de tamaño regular, por ejemplo nueces o galletas saladas.
- Use el peso del paquete si se comió todo el contenido del paquete.

En las siguientes dos páginas están la Guía Para Medir Alimentos y Cómo Medir Alimentos de Distintas Formas. Por favor lea estas guías para más sugerencias que le ayudarán.

4

- Apunte la cantidad total de porciones que rinda la receta.
- Apunte el número de porciones que se coma usted.
- Describa cada uno de los ingredientes en la receta.
- Apunte la cantidad de cada ingrediente que se usó para la receta.

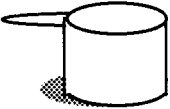

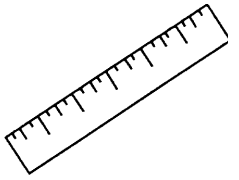


Ejemplo: Ensalada de Atún
 Sirve 4 porciones Mi comí 1 porción
 atún, empacado en agua - 1 lata de 6 oz.
 apio, picado - 1 tallo
 Mayonesa marca “Best Foods” - 4 C
 pepinillos en vinagre, picados - 2 C

5

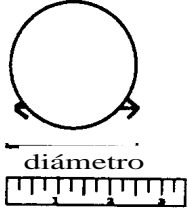
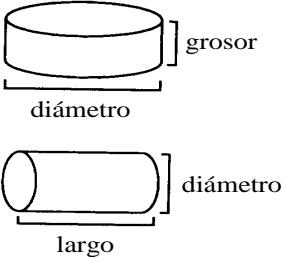
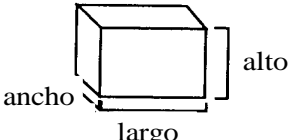
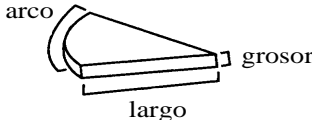
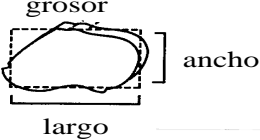
- Mantenga el mejor registro de alimentos que pueda.
- Lea las instrucciones que aparecen en su diario de alimentos para asegurarse de haber incluido toda la información necesaria.
- Cuando no sepa con exactitud lo que está comiendo, descríballo lo mejor que pueda.
- Escriba claramente y con tinta negra y enumere sólo una comida o alimento en cada renglón.
- Su cooperación en mantener su diario de alimentos con precisión es importante, tanto para el estudio como para usted y para otros a quienes nuestra investigación va a beneficiar.

¡Gracias!

Guía para Medir Alimentos

Utensilio	Cuándo usarlo	Unidad usada	Comentarios	Ejemplos de Alimentos
<p>Taza de medir</p> 	<p>Para medir líquidos y trozos chicos de sólidos.</p>	<p>tazas o onzas fluidas</p>	<p>Siempre mida al nivel de los ojos. Cuando mida cosas sólidas; nivelelas al ras.</p>	<p>jugo, leche, café, carne picada/molida o vegetales, cereales fríos o calientes, pasta, papas, ensalada</p>
<p>Cucharas para Medir 3 c = 1 C</p> 	<p>Para medir pequeñas cantidades de líquidos o sólidos.</p>	<p>Cucharadas (C) Cucharaditas (c)</p>	<p>Siempre nivele con un cuchillo.</p>	<p>mermelada, miel, azúcar, crema en el café, mayonesa, aderezo de ensalada, grasa añadida a las comidas, mantequilla, margarina, aceite</p>
<p>Regla</p> 	<p>Para medir el largo (L), ancho (A), alto (AL), grosor (G), diámetro (D).</p>	<p>pulgadas</p>	<p>En la última página del diario de alimentos se encuentra una regla. Apunte todas las medidas necesarias. Consulte el esquema para ver como medir alimentos de diferentes formas.</p>	<p>rebanadas de queso, pan de maíz, panqueques, pastel, bizcochos, galletas, carnes, albóndigas, pizza</p>
<p>Recuento del artículos</p> 	<p>Para artículos de tamaño regular.</p>	<p>número de artículos</p>	<p>Use sólo para comidas que son de tamaño regular.</p>	<p>"saltines", otras galletas, nueces, pasas, rebanadas de pan, huevos</p>
<p>Etiqueta del Paquete</p> 	<p>Cuando se come todo el paquete o cuando puede calcular la porción que se comió.</p>	<p>peso en la etiqueta</p>	<p>Si usted no se come el paquete entero calcule la fracción que se comió.</p>	<p>papitas, totopos, barras de chocolate, helados en barra, comidas congeladas, alimentos enlatados</p>

Cómo Medir Alimentos de Diferentes Formas

Figura	Medida necesaria	Ejemplo de comidas	Ejemplo de Registro de Alimentos									
<p style="text-align: center;">Redondo o en Forma de Bola</p>		<p>Naranjas, Albóndigas, Rebanada de bolonia</p>	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1150 302 1722 345">Alimentos y Bebidas</th> <th data-bbox="1726 302 1957 345">Cantidad</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1150 349 1722 393">Naranja, 2 1/2" diámetro</td> <td data-bbox="1726 349 1957 393" style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>	Alimentos y Bebidas	Cantidad	Naranja, 2 1/2" diámetro	1					
Alimentos y Bebidas	Cantidad											
Naranja, 2 1/2" diámetro	1											
<p style="text-align: center;">Disco o Cilindro</p>		<p>Tortas de Hamburguesa, Bizcochos, Galletas, Rollitos chinos (eggrolls), Eclairs</p>	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1150 573 1722 617">Alimentos y Bebidas</th> <th data-bbox="1726 573 1957 617">Cantidad</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1150 620 1722 706">Torta de Hamburguesa, extra magra, 3" D x 1" G</td> <td data-bbox="1726 620 1957 706" style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>	Alimentos y Bebidas	Cantidad	Torta de Hamburguesa, extra magra, 3" D x 1" G	1					
Alimentos y Bebidas	Cantidad											
Torta de Hamburguesa, extra magra, 3" D x 1" G	1											
<p style="text-align: center;">Cubo o Rectángular</p>		<p>Pedazos de pastel, Pan de maíz, Lasagna, Cubo de queso</p>	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1150 898 1722 941">Alimentos y Bebidas</th> <th data-bbox="1726 898 1957 941">Cantidad</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1150 945 1722 1031">Confección de chocolate "Brownie" con escarcha/glaseado, 2"L x 3"A x 1"AL</td> <td data-bbox="1726 945 1957 1031" style="text-align: center;">1 pz.</td> </tr> </table>	Alimentos y Bebidas	Cantidad	Confección de chocolate "Brownie" con escarcha/glaseado, 2"L x 3"A x 1"AL	1 pz.					
Alimentos y Bebidas	Cantidad											
Confección de chocolate "Brownie" con escarcha/glaseado, 2"L x 3"A x 1"AL	1 pz.											
<p style="text-align: center;">Triangular</p>		<p>Pai, Pizza, Rebanada de pastel, Rebanada de queso</p>	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1150 1060 1722 1104">Alimentos y Bebidas</th> <th data-bbox="1726 1060 1957 1104">Cantidad</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1150 1107 1722 1161">Pai de calabaza, 3"arco x 4" L x 1 1/2" G</td> <td data-bbox="1726 1107 1957 1161" style="text-align: center;">1 rebanada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1150 1164 1722 1201" style="text-align: center;">o</td> <td data-bbox="1726 1164 1957 1201"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1150 1205 1722 1258">Pai de calabaza de 8", 1 1/2" G</td> <td data-bbox="1726 1205 1957 1258" style="text-align: center;">1/6</td> </tr> </table>	Alimentos y Bebidas	Cantidad	Pai de calabaza, 3"arco x 4" L x 1 1/2" G	1 rebanada	o		Pai de calabaza de 8", 1 1/2" G	1/6	
Alimentos y Bebidas	Cantidad											
Pai de calabaza, 3"arco x 4" L x 1 1/2" G	1 rebanada											
o												
Pai de calabaza de 8", 1 1/2" G	1/6											
<p style="text-align: center;">Irregular</p>		<p>Pescado Carnes Aves</p>	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1150 1287 1722 1331">Alimentos y Bebidas</th> <th data-bbox="1726 1287 1957 1331">Cantidad</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1150 1334 1722 1388">Jamón al horno, 2" L x 3" A x 1/4" G</td> <td data-bbox="1726 1334 1957 1388" style="text-align: center;">2 rebanadas</td> </tr> </table> <p>(puede incluir dibujos si quiere)</p>	Alimentos y Bebidas	Cantidad	Jamón al horno, 2" L x 3" A x 1/4" G	2 rebanadas					
Alimentos y Bebidas	Cantidad											
Jamón al horno, 2" L x 3" A x 1/4" G	2 rebanadas											

Ejemplo del Diario de Alimentos

Lugar de Preparación H = Hogar R = Restaurante O = Otro			Día: <u> Domingo </u> Fecha: <u> 09/26/93 </u>	
Comida D = D'ayuno C = Comida Ce = Cena B = Botanas			Alimentos y Bebidas	
				Cantidad
1	D	H	Huevos fritos tamaño grande	2
2			fritos en margarina marca Parkay, liquida	1 C
3			pan blanco tostado	1 rebanada
4			mermelada de fresa	2 c
5			jugo de naranja, sin azúcar	1/2 taza
6			café negro, cafeinado	1 taza
7				
8	C	R	McDonalds	
9			medallones de pollo (chicken nuggets)	6 pizzas
10			salsa agridulce	1 paquetito
11			papas fritas a la francesa	1 porción grande
12			Batido/liquado de chocolate	1 grande

Práctica del Diario de Alimentos

En el espacio de abajo, apunte por favor, todo lo que comió ayer durante una de sus comidas.

Lugar de Preparación H = Hogar R = Restaurante O = Otro		Día: _____	Fecha: ___/___/___	
Comida D = D'ayuno C = Comida Ce = Cena B = Botanas	↓			
↓	↓	Alimentos y Bebidas	Cantidad	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				