Diario de alimentación

Fecha:	
Dia de la semana	_

Este es un diario para que registres tus hábitos alimenticios a diario. Anota la hora y los alimentos que comes. Anota si tienes algún síntoma (como vómitos, diarrea o hinchazón) y a qué hora se presentan. También puedes anotar cualquier nota que tengas sobre tus sentimientos, tu nivel de azúcar en la sangre o cualquier otra cosa que quieras recordar sobre tus comidas.

Hora	Comida	Síntomas	Notas
Ejemplo:			Me sentí bien
10:00 AM	Waffles, huevos, tocino		emocionalmente, un poco culpable después de comer.
10:30 AM		Diarrea e hinchazón	La azúcar fue mg/dL





