



HOJA DE TRABAJO “COMPRUEBA Y APRENDE”

Revisar de dos en dos te ayuda a analizar cualquier comida y ver el impacto que ha tenido en tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre.

Te explicamos cómo hacerlo:

1. Empieza identificando la pregunta que quieres responder. Podría ser... “¿Qué impacto tiene lo que como en el desayuno en mis niveles de glucosa (azúcar) en sangre?”
2. Mide tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre antes de una comida y anota el número en la columna “Antes”.
3. Pon un temporizador de dos horas y disfruta de tu comida.
4. Cuando suene la alarma del temporizador (dos horas después del primer bocado de la comida), mide nuevamente tu nivel de glucosa (azúcar) en la sangre y anota el número en la columna “Después”. Asegúrate de escribir lo que comiste en la columna “Notas”.
5. Observa los resultados y anota lo que aprendas en la sección a continuación. ¿Están tus números dentro de los objetivos enumerados abajo?

DÍA	GLUCOSA (AZÚCAR) EN SANGRE ANTES	GLUCOSA (AZÚCAR) EN SANGRE DESPUÉS	CAMBIO	COMIDA/NOTAS
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

¿QUÉ APRENDÍ?

LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES (ADA) RECOMIENDA ESTOS OBJETIVOS DE GLUCOSA (AZÚCAR) EN SANGRE:

ANTES DE LOS ALIMENTOS	80-130 mg/dL
DESPUÉS DE LOS ALIMENTOS	<180 mg/dL 2 horas después del primer bocado