

Opciones de tratamiento
Opciones de tratamiento
2 en adolescentes y jóvenes
para diabetes tipo 2 en adolescents & Youth)
Para diabetes tipo 2 piabetes in Adolescents & Youth)

[Treatment Options for type 2 piabetes in Adolescents & Youth]

# Diario de Estilo de Vida

# Diario de Estilo de Vida

### Su nombre:

## Instrucciones para el Diario de Estilo de Vida:

Estar alerta de tus hábitos es el primer paso para hacer un cambio en tu estilo de vida. Llevar un registro de tus hábitos en el Diario de Estilo de Vida te facilitará perder peso y desarrollar un nuevo estilo de vida saludable.

#### Oué hacer cada día:

Anota la fecha en la parte superior de la página diaria llamada "Registro alimentario" y marca el día de la semana que estás registrando.

Anota todas las comidas, meriendas y bebidas, incluyendo:

- ♦ la hora del día
- descripción del alimento o bebida (incluye todos los ingredientes si es una comida combinada)
- cantidad (en tazas, cucharadas, rebanadas, onzas, etc.)
- calorías (usando las etiquetas de los alimentos y la Guía de Referencia Alimentaria)
- cantidad de porciones de alimentos ROJOS que comiste (usando la Guía de Referencia Alimentaria)

Suma tus calorías y porciones de alimentos ROJOS en las cajas para los TOTALES en la parte inferior de la página diaria llamada "Registro alimentario".

En la página siguiente, registra la actividad física VERDE:

- ◆ anotando la hora del comienzo y la hora de la finalización
- anotando qué actividad física VERDE realizaste
- dibujando una "X" en un dibujo por cada 10 minutos que realizaste la actividad
- sumando el número total de minutos que te mantuviste físicamente activo

Si usaste tu podómetro hoy, registra la cantidad de pasos que diste. Recuerda poner en cero tu podómetro todos los días.

Anota la hora de tu reunión familiar.

Llevarás un registro de metas específicas que tú y tu Líder de Actividad y Nutrición Personales (*Personal Activity/Nutrition Leader* o *PAL*) comenten en la sección llamada "Metas especiales".

Haz que tu padre, madre o tutor firme tu Diario.

#### Al final del día:

Transfiere los TOTALES diarios de tu registro diario a la página de "Totales de la semana", incluyendo:

- Las calorías
- ◆ Las porciones de alimentos ROJOS
- ◆ Los minutos de actividad física VERDE
- Las reuniones familiares
- ◆ Las metas especiales (si es necesario)

#### Qué hacer cada semana:

En la página de "Totales de la semana", suma los totales de:

- ◆ Las porciones de alimentos ROJOS
- ◆ Los minutos de actividad física VERDE
- ◆ Las reuniones familiares
- ◆ Las metas especiales (si es necesario)

Cada semana, tu PAL te ayudará a fijar las metas diarias de calorías, porciones de alimentos ROJOS, minutos de actividad física VERDE y reuniones familiares. Anota cuántos días lograste estas metas en tu página de "Totales".

Tu PAL revisará contigo la información en tu Diario de Estilo de Vida. Tu PAL anotará tu peso en cada sesión y firmará tu Diario.

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un (A) por cada diez minutos que la realizaste!

Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad			
Minuto	To Control of the Con	Registra tus Dasos del Dodómetro: Recuerda poner en cero to Dodómetro todos los días	Hora de la reunión fami	iliar: AM PM	
Meta	as especia	ales			

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un por cada diez minutos que la realizaste!

	Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad				
4							
	Minuto	s totales:					
		Service In the servic	Registra tus pasos del podómetro:	Hora de reunión	familia <i>i</i>	ar: AM <mark></mark> PM <b></b> -	
\			Recuerda poner en cero tu podómetro todos los días.				
	Meta	is especia	iles				
	Meta	is especia	iles				
	Meta	is especia	ales				1
	Meta	is especia	ales				

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un ( por cada diez minutos que la realizaste!

	Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad				
4							
					THE REPORT OF THE PARTY OF THE		
	Minuto	s totales:					
		L C	Registra tus pasos del podómetro:	Hora de reunión	familia <i>I</i>	r: AM — PM —	
	L		ecuerda poner en cero t odómetro todos los día:				
	Meta	s especia	les				

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un por cada diez minutos que la realizaste!

	Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad	
4				
	Minuto	s totales:		
		k	Registra tus pasos del podómetro:	Hora de la reunión familiar: AM PM
\			Recuerda poner en cero tu podómetro todos los días.	
	Meta	ıs especia	les	
	Meta	is especia	ales	
	Meta	s especia	ales	
	Meta	s especia	ales	

10

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un ( por cada diez minutos que la realizaste!

	Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad					
4					1 December 1			
	Minuto	s totales:						
		I Control of the second of the	Registra tus pasos del podómetro: Recuerda poner en cero t	u	Hora de reunión	familia	ar: AM PM	
		ŗ	oodómetro todos los días					
	Meta	s especia	ales					

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un por cada diez minutos que la realizaste!

	ora de omienzo	Hora de finalización	Actividad					
					N. Carlotte	TA STATE OF THE PARTY OF THE PA		
4								
Ī								
Ν	Minuto	s totales:		_				
•		J. Contract	Registra tus pasos del podómetro:		Hora de reuniór	ı familia	nr: AM <b>—</b> PM <b>—</b>	1
	Meta	ıs especia	Recuerda poner en cero podómetro todos los día	tu is.				
								ı

Registro alimentario:  Hora Alimentos Cantidad Calorías Porciones ROJAS							
Hora	Alimentos	Cantidad	Calorías	ROJAS			
				i			
				i			
				i——			
				i——			
				]			
				<u> </u>			
				<u> </u>			
				<u> </u>			
		Totales:					

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un por cada diez minutos que la realizaste!

	Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad					
4					1 December 1			
	Minuto	s totales:						
		I Control of the second of the	Registra tus pasos del podómetro: Recuerda poner en cero t	u	Hora de reunión	familia	ar: AM PM	
		ŗ	oodómetro todos los días					
	Meta	s especia	ales					

Registr	Registro alimentario:							
Hora	Alimentos	Cantidad	Calorías	Porciones ROJAS				
		Totales:						

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un por cada diez minutos que la realizaste!

Hora de comienzo	Hora de o finalizaciór	n Actividad					
Minut	tos totales	:					
4		Registra tus pasos del podómetro:		Hora de reunión	familia	or: AM <b>III</b> PM <b>III</b>	Ī
Me	tas especi	Recuerda poner en cero i podómetro todos los día ales	tu s.				

Registro alimentario:						
Hora	Alimentos	Cantidad	Calorías	Porciones ROJAS		
		Totales:				

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un por cada diez minutos que la realizaste!

	Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad					
					N. Company	TX.		
4						TX.		
						1 A		
	Minuto	s totales:						
		San Jan Jan Jan Jan Jan Jan Jan Jan Jan J	Registra tus pasos del podómetro:		Hora de reunión	familia	ar: AM PM	1
	Meta	as especia	Recuerda poner en cero t podómetro todos los día: ales	u is				

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un ( por cada diez minutos que la realizaste!

	Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad					
					N. Company	TX.		
4						TX.		
						1 A		
	Minuto	s totales:						
		San Jan Jan Jan Jan Jan Jan Jan Jan Jan J	Registra tus pasos del podómetro:		Hora de reunión	familia	ar: AM PM	1
	Meta	as especia	Recuerda poner en cero t podómetro todos los día: ales	u is				

iRellena cada actividad y dibuja una "X" en un ( por cada diez minutos que la realizaste!

	Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad					
					N. Company	TX.		
4						TX.		
						1 A		
	Minuto	s totales:						
		San Jan Jan Jan Jan Jan Jan Jan Jan Jan J	Registra tus pasos del podómetro:		Hora de reunión	familia	ar: AM PM	1
	Meta	as especia	Recuerda poner en cero t podómetro todos los día: ales	u is				

# Totales de la semana

Fecha	Calorías	Porciones ROJAS	Minutos de actividad física VERDE	Reuniones familiares	Metas especiales
	:				
		Calorías	Porciones ROJAS	Minutos de actividad física VERDE	Reuniones familiares
Mis metas diar	rias:				
	Cantidad de días en los que logré mis metas:				
Cambio de per desde la últim	a sesión:	(Rellenado por el	PAL)		
Firma de	el PAL:				

