

Encuesta Pre y Post Capitulo 2
La Historia de Rosa: Una Buena Alimentación

Anote: ¿qué es lo que usted desea aprender al escuchar éste capítulo?

Por favor califique los enunciados a continuación usando los siguientes números:

1 = Esto lo comprendo bien 2 = Necesito más información 3 = Necesito aprender

Antes		Después
<input type="checkbox"/>	Como los carbohidratos, grasas y proteínas afectan los niveles de azúcar en la sangre	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Como las calorías afectan mi peso corporal	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Como planificar mis comidas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Como elegir meriendas o refrigerios saludables	<input type="checkbox"/>

Plan de Acción para el Cuidado de mi Diabetes

Después de escuchar éste capítulo, escoja al menos una meta en la que se quiere enfocar.

Mi meta:

- Hacer una cita para con la dietista y anotar los que como y bebo por 3 días para llevarlos a la cita.
- Poner en practica el método del plato, en el: _____ (elija una comida)
- Medir mi nivel de azúcar en la sangre dos horas después del: _____ (elija una comida) y llevar los resultados a mi próxima cita medica.
- Elige: _____ de cereales de grano entero (integrales), con mucha fibra, en vez de: _____
- Comer _____ porciones de vegetales en el: _____ (elija una comida)
- Modificar las recetas de cocina quitándole la piel al pollo, la grasa a la carne, comprando leche baja en grasas y sazonando con hierbas y especias.
- Otra _____

Recuerde: Revise su plan de acción para el cuidado de su diabetes con su proveedor de salud. Anote todo lo que come por 3 días para llevarlo a la cita de nutrición.