

# erie Registro del azúcar en sangre

Metas de azúcar en la sangre

En ayunas: 80–130 • 1 hora después de una comida: menos de 180

Haz un seguimiento de tu nivel de azúcar en sangre y de los carbohidratos que comes para saber qué alimentos mantienen tu nivel de azúcar en sangre bajo control y qué alimentos debes evitar. Los alimentos que contienen 15 gramos de carbohidratos se llaman “1 porción de carbohidratos”.

	Fecha						
Ayunas	Nivel de azúcar						
	Nivel de azúcar						
1 hora después del desayuno	Alimento ingerido						
	Carbohidratos totales (gramos)						
	Nivel de azúcar						
1 hora después del almuerzo	Alimento ingerido						
	Carbohidratos totales (gramos)						
	Nivel de azúcar						
1 hora después de la cena	Alimento ingerido						
	Carbohidratos totales (gramos)						
	Nivel de azúcar						