

Trastornos Alimenticios – Diario de 3 días consecutivos

Por favor, después de completar este diario, le rogamos que lo envíe a nuestra oficina:

Developmental and Behavioral Pediatrics – Golisano Children's Hospital
601 Elmwood Avenue
Box 278877
Rochester, NY 14642

O por FAX: 585.742.4217

O por Correo Electrónico: DBPintake@urmc.rochester.edu

INSTRUCCIONES:

- Necesitamos un registro detallado de los alimentos que toma su hijo/a. Es importante que los datos sean bien detallados relativo al alimento o bebida, por ejemplo, el tipo de alimento ingerido (leche entera, semidesnatada, desnatada, con azúcar o sin azúcar), así como la cantidad consumida o la ración estimada. Acuérdesse, que incluso un diario grande no tiene mucho valor si no tiene todas las entradas y detalles.
- Apunte cada cosa que su hijo/a come y bebe al largo del día durante tres (3) días.
- Por favor, apunte cada cosa que su hijo/a come y bebe al largo del día durante esos tres (3) días que han de ser **consecutivos**, incluyendo 2 días laborales y un día del fin de semana, como por ejemplo: **A)** jueves, viernes y sábado o bien, **B)** domingo, lunes y martes.
- Reiteramos que es muy importante que el diario sea lo más detallado posible.
- Por favor, no comience el diario cuando su hijo o hija este enfermo ya que esto puede afectar los resultados.
- No cambie las costumbres alimenticias mientras que este manteniendo el diario alimenticio; debería comer lo que es habitual.
- Para CADA cosa que coma o beba su hijo durante los tres días, apunte lo siguiente:

La hora que se ingiere la comida

Una descripción detallada de la comida ingerida, la marca, como está preparada (frito, asado, etc.) y si añadieron algo a la comida (sal, azúcar, mostaza, ketchup, etc....)

La cantidad comida (media taza, 8 onzas, 10 uvas, 1 Pop Tart, etc.).

No se olvide de tener el diario consigo para así poder escribir las comidas y bebidas en el momento que estén consumidas. Si su hijo/a come en la escuela u otro lugar parecido, pide que su profesor o monitor apunte en el diario y díganle la importancia de hacerlo en detalle.

- Ponga una comida por cada línea en el diario. Para comidas sencillas, es fácil:

- Por ejemplo, si su hijo come una chocolatina KitKat de Nestlé, o 2/3 de un KitKat de Nestlé. Acuérdesse también de registrar el tamaño de la chocolatina (“King Size” VS. “Fun Size”).
- Para comidas mezcladas, como puede ser un sándwich, registre cada ingrediente del sándwich. Si, por ejemplo, su hijo/a comiese un sándwich de pavo, tendría que escribirlo así:
 - En una línea escriba la marca y la cantidad de pan (“Wonder Bread Regular, white, 2(dos) rebanadas).
 - En la segunda línea escriba la marca y cantidad de pavo (Hillshire Farms regular smoked turkey breast, 4 lonchas).
 - En la tercera línea escriba la mayonesa (“Hellman’s Original, una cucharada).
 - Hay ejemplos en el registro modelo para más clarificación.
 - Puede que una comida casera y sándwiches podrían ser de varias líneas, pero no debería preocuparse si ocupan varias líneas.

- Si su hijo usa una taza “sippy” u otra tipa de vaso especial, llénela y mida el volumen usando una taza de medidas, midiendo en onzas/taza, esto le ayudara estimar la cantidad de líquidos bebidos con más exactitud.

- Asegurase de apuntar el agua que bebe su hijo/a. No es necesario anotar el agua bebida desde una fuente, pero si, cuantas tazas/onzas su hijo bebe de un vaso o una botella.

- Si se ha tomado una comida mezclada (por ejemplo, un estofado o una menestra) incluya la receta, para cuantas personas o raciones, y el total de raciones que comió su su hijo/a.

- Si su hijo/a come una comida especial o distinta, por ejemplo, comida sin gluten o productos especiales alimenticios, puede que le pidamos una copia de las etiquetas de ese alimento.

Ejemplo de un Registro Alimenticio

Nombre del paciente _____ Lola Flores _____

Fecha de Nacimiento _____ 1 de enero de 2018 _____

Fechas Registradas _____ 6/23/22 _____

Hora*	Comida/Bebida	Descripción (marca, método de preparación, Por ejemplo, bajo en grasa, bajo en carbohidratos, etc....)	Cantidad	Unidad de medida
7:30	huevo	Wegmans huevo grande - revuelto	1	
	leche	Horizon leche – con el huevo	1	Tbsp.
	margarina	Country Crock Light margarina	1	Tsp.
	Zumo de naranja	Tropicana Ca + D fortified	4	Oz.
10:15	Gold Fish galletitas	Pepperidge Farm Original	8	piezas
	uvas	Verdes	5	
	leche	Horizon – skim - desnatada	3	Oz.
12:30	pavo	Wegmans – oven roasted lunch meat	1	Oz.
	Pan rebanadas	Sunbeam – butter split-top	1/2	Slice/rebanada
	clementinas	Kroger – en almibar	4	Ozs.
	galletas	Oreos bite-size mini	6	Galletas
	leche	Horizon 2% chocolate	4	Ozs.
2:45	Queso cheddar	Kroger – 2% cuadritos	3	Ozs.
	soda	Sprite - regular	3	Ozs.
6:30	Macaroni y queso	Kraft Mac and Cheese Original – cocinada en agua	1/5	Caja
	leche	Horizon desnatada	2	Tsp.
	margarina	Parkay - stick	1.5	Tsp.
	Judias verdes	Green Giant – French cut	1/8	Taza
	agua	Calentada en el microondas	3	Ozs.
	1 popsicle Ice Pop	Dora the Explorer Ice Pop cereza	1.1	Ozs.

- Solo hay que poner la hora en la primera línea da cada vez que se come.

