

Registro de los niveles de azúcar en la sangre de:

Mi objetivo en AYUNO/PREPRANDIAL es:

Mi objetivo POSPRANDIAL es:

Fecha	Ayuno	2 horas después del desayuno	Antes del almuerzo	2 horas después del almuerzo	Antes de la cena	2 horas después de la cena	Antes de dormir	Notas

Nuestro Plan:

Si me siento: mareado, con náuseas, sudoroso o desorientado, debo REVISAR MIS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE. Si es menos de 70 mg/dL, debo:

- Beber 4 oz (1/2 taza) de jugo de naranja o soda
- Comer un pequeño refrigerio de proteínas y carbohidratos como: mantequilla de nueces y tostadas O queso y galletas saladas
- Consultar mi folleto sobre los niveles bajos de azúcar en la sangre