Diario dietético:

¿Qué es?

El Diario dietético es un test que todos los usuarios deben realizar antes de acudir a la cita con el dietista.

Con este diario de tres días usted puede anotar cada alimento consumido y el peso de cada uno por separado cómodamente utilizando los desplegables.

Cada día y momento del día están separados para ser rellenados según se consumen los alimentos para evitar olvidos.

¿Cómo se realiza?

Para poder realizar el test con facilidad siga estos pasos:

1. Cuando esté cocinando los alimentos pese o estime el peso de cada uno sin olvidar anotarlos en una hoja de papel.

Ejemplo: Preparamos 2 filetes de pollo a la plancha y una ensalada. Para beber tomo una lata de cerveza de 330 ml.

Pesamos los dos filetes antes de cocinarlos y anotamos el peso en gramos.

Estimamos o pesamos el aceite usado (Recordar: 1 cucharada son 14 gramos de aceite).

Enjuagamos y cortamos la lechuga para pesarla (Consejo: tarar el bol de ensalada antes de añadir la lechuga deseada) y anotamos el peso.

Cortamos el tomate y pesamos (Consejo: tarar de nuevo el bol con la lechuga para pesar el tomate)

¡No olvidemos el aceite añadido a la ensalada! (1 cucharada= 14 gramos).

1. Consuma los alimentos completamente o estime la cantidad final ingerida.

Ejemplo: Consumimos un filete de pollo, un tercio de la ensalada y la lata de cerveza entera.

Los dos filetes pesaban 180 gramos, como me comí uno anoto **90 gramos**.

La lechuga pesaba 150 gramos, como me comí solo un tercio anoto **50 gramos**.

De tomate llevaba 100 gramos, anoto **33 gramos** que es un tercio.

El aceite consumido por parte de los filetes sería la mitad, como añadí una cucharada la mitad es **7 gramos.**

El aceite añadido a la ensalada fueron dos cucharadas, es decir 28 gramos de los cuales he consumido un tercio: **9 gramos.**

La lata de cerveza la tomamos entera por lo que anotamos **330 gramos.**

Consejo: Intente hacer los cálculos de memoria para ejercitar la mente, en caso de ser muchos puede ayudarse de una calculadora.

1. Inicie sesión en nuestra web y acceda al día y momento del día deseado y rellene los datos.

Ejemplo: En nuestro caso hemos tomado el pollo con ensalada en el almuerzo.

Entonces:

1. Inicio sesión y pincho sobre **Diario dietético**.
2. Como estoy rellenando el primer día, seleccione **Día 1**.
3. Este ha sido mi almuerzo asique voy a **Almuerzo** y hago click en **Empezar.**
4. Aparece un cuadro de dialogo que me informa de que los datos anteriores guardados en Almuerzo del Día 1 serán borrados. Como no tengo nada o lo que tengo quiero actualizarlo, le doy a **Aceptar.**
5. Comenzamos el test añadiendo un campo para un alimento pulsando en el botón **Agregar alimento**.
6. Aparecen 2 desplegables y un recuadro para escribir, que usaremos de la siguiente forma:

- Hacemos click sobre el primer desplegable y se nos muestra una lista con los **Grupos de alimentos** que podemos elegir. En nuestro caso para añadir el pollo, seleccionamos **Aves y huevos.**

- Luego hacemos click sobre el segundo desplegable que muestra una lista con los **Alimentos** que pertenecen al grupo de **Aves y huevos**. En nuestro ejemplo seleccionamos **Pechuga de pollo**.

- Por ultimo en el recuadro para escribir, tenemos que poner en **gramos** el peso del alimento que hemos comido. **¡Recuerda!** El peso de lo que hemos comido no lo que cocinamos. En el ejemplo comimos 90 gramos de pollo, por lo que escribimos **90**.

- Para continuar con el resto de alimentos vamos añadiendo con el botón **Agregar alimentos** y vamos procediendo igual que con el pollo.

Para la ensalada seria: pulsamos en **Agregar alimentos.**

Desplegable 1=> **Verduras y hortalizas**

Desplegable 2=> **Lechuga**

Recuadro para escribir => **50**.

Para el tomate: pulsamos en **Agregar alimentos.**

Desplegable 1=> **Verduras y hortalizas**

Desplegable 2=> **Tomate crudo**

Recuadro para escribir => **33**.

Para el aceite de oliva podemos añadir todo junto: 7 gramos del filete + 9 gramos de la ensalada, o añadir dos campos y seleccionar dos veces el aceite y añadir en uno 7 y en otro 9: pulsamos en **Agregar alimentos.**

Desplegable 1=> **Aceites y grasas**

Desplegable 2=> **Aceite de oliva**

Recuadro para escribir => **16**.

Para la cerveza: pulsamos en **Agregar alimentos.**

Desplegable 1=> **Bebidas**

Desplegable 2=> **Cerveza**

Recuadro para escribir => **330**.

1. Cuando terminamos de añadir todos los alimentos pulsamos en **Aceptar** para guardar nuestro test y en **Cancelar** para borrarlo.