Tel (505) 272-3167

Fax (505) 272-9014

Erin Smith, [erinsmith@salud.unm.edu](mailto:erinsmith@salud.unm.edu)

##### NM SAFE

***Programas de Apoyos y Evaluaciones para la Alimentación y el Comer***

**REGISTRO DE ALIMENTOS DE TRES DÍAS**

Instrucciones para completar su registro:

* Complete el registro de alimentos adjunto tan cuidadosamente como le sea posible, siguiendo las instrucciones cuidadosamente.
* Asegúrese de enumerar TODO lo que su niño/cliente come y bebe incluyendo:
  + Agua
  + Jugo
  + Suplementos nutricionales
  + Soda
  + Dulces
  + Goma de mascar (chicle)
* Enumere lo más que pueda acera de lo que come y bebe su niño. Entre más información proporcione, más útil le será al equipo SAFE (vea la tabla para más detalles sobre la registración).
* Durante 3 días seguidos, anote todo lo que su niño/cliente come y bebe (incluyendo todas las vitaminas, minerales y suplementos). Si es posible, que sean un día del fin de semana y dos de la semana.
* Complete el registro de alimentos inmediatamente después de cada comida o merienda utilizando una línea para cada alimento que su niño/cliente haya comido.
* Antes de ofrecer el alimento a su niño/cliente, mida y registre la cantidad en la columna de la **cantidad servida**. Puede registrar la cantidad servida en tamaños de porciones en tazas, cucharaditas, cucharadas, onzas y rodajas.
* Luego, registre la cantidad realmente comida en la columna de la **cantidad comida,** cuando se haya terminado la comida o la merienda.

Otras consideraciones:

* Enumere el nombre de la marca de los alimentos cuando le sea posible.
* Registre si el alimento es enlatado, seco, fresco o congelado.
* Registre el tipo de leche utilizada: entera, baja en grasa (ej. 1%, 2%), descremada, evaporada, de chocolate, en polvo, nombre de la formula, etc.
* Registre el tipo de pan: Integral, blanco, francés, etc.
* Registre como se cocinó el alimento: hervido, frito, asado, con crema, etc.
* Incluya en el registro cualquier alimento y comida cacera, ej. Guisos, platos mixtos, productos horneados, etc.
* No olvide anotar cualquier ingrediente añadido a los alimentos como margarina, mayonesa, salsa de tomate (cátsup), aderezo para ensaladas, salsa (gravy), azúcar, sal, jalea, queso, etc.
* Registre los alimentos y bebidas que se consuman fuera de la casa, ej. En restaurantes, en los cines, en los eventos deportivos, etc.
* Si su niño/cliente esta fuera (en la escuela, en la guardería o en la habilitación diurna (dayhab) asegúrese de pedirle a la persona que cuida a ella/él que haga este registro de la misma manera que usted lo hace mientras el niño/cliente esta con usted.

Gracias por su ayuda. Si tiene alguna pregunta sobre como completar este registro, por favor comuníquese con la nutricionista: Erin Smith: [erinsmith@salud.unm.edu](mailto:erinsmith@salud.unm.edu)

|  |  |
| --- | --- |
| CEREALES | * Especifique el nombre de la marca y anote la cantidad en tazas o fracciones de tazas, por ejemplo, ½ taza, ¼ de taza. * Si se añaden ingredientes adicionales al cereal, ej. Leche, azúcar, fruta o miel, enumere el ingrediente y la cantidad. |
| PAN | * Especifique el nombre de la marca y el tamaño de la porción (ej. Número de rebanadas o tamaño de la porción). * Especifique el tipo de pan, por ejemplo, blanco, de Centeno, integral, pasas, tortilla (maíz o harina), bagel, muffin inglés. * Si se añaden ingredientes adicionales como mantequilla, mayonesa o jalea, anote el tipo y la cantidad. * Para sándwiches, enumere todos los ingredientes incluyendo las cantidades de lechuga, tomate, mayonesa, margarina/mantequilla, etc. |
| CARNES, PESCADOS Y AVES | * Anote el tamaño (largo, ancho, grosor) en pulgadas, el peso en onzas o la cantidad en cucharadas o tazas. * Especifique el corte de la carne como para asar, filete, chuleta, pierna, pechuga. * Anote si es empanizado o rebozado (si fue usado). * Diga cómo se preparó y se cocinó la carne. |
| HUEVOS | * Anote el método en que se cocinó, ej. Blandos, cocidos duros, fritos, revueltos, poché, u omelet. * Si se usó leche, mantequilla o residuos de aceite o grasa, especifique el tipo y la cantidad. |
| FRUTAS Y VEGETALES | * Anote la cantidad y el tamaño con las medidas aproximadas de lo comido (ej. 1 manzana, 3 pulgadas de diámetro; 2 barras de zanahoria, de 4 pulgadas de largo). * Especifique si son frescas, congeladas, enlatadas, secas o seca por congelación. * Anote el método en que se cocinó como crudo, frito, horneado, a fuego lento, hervido, etc. * Cuando anote las frutas especifique si son enlatadas en agua, en almíbar liviano, en almíbar espeso, etc. y si se consumió el almíbar. |
| POSTRES | * Para pastelillos, galletas o donas anote el nombre de la marca o incluya la receta. * Anote el tamaño de la porción (ej. Una galleta de avena de 2 1/2 pulgadas de diámetro). * Para los dulces y galletas que han sido comprados, especifique el tipo, el tamaño y la marca o si fue hecho en casa, incluya la receta. * Para el pay anote el tamaño del recipiente (8” o 9”) y que porción del pay fue comida. * Para los pasteles anote el tamaño, especifique el betún u otras coberturas. * Pudines, yogur: especifique el nombre de la marca o incluya la receta de hecho en casa. |
| BEBIDAS | * Anote la cantidad en onzas, tazas, cucharaditas o cucharadas. * Para la leche, anote el tipo como entera, baja en grasa (2% o 1%), descremada, fortificada, en polvo, liquida, evaporada, de chocolate, o fórmula. * Para los jugos de frutas, anote si fueron frescos, congelados, enlatados o diluidos. * Para el té o el café anote la cantidad de azúcar, de limón o de crema. * Otras bebidas: como bebidas de frutas, bebidas con sabores de frutas, Hi-C, Kool-Aid.   + Si son bebidas en polvo, anote la cantidad del polvo y del agua.   + Si son diluidas de concentrado, anote si fue diluida siguiendo las instrucciones (concentración normal) o de manera diferente. * Para las bebidas carbonatadas (ej., soda) anote la marca y si la soda era regular o de dieta. |
| GUISOS | * Si es preparado comercialmente, anote el nombre de la marca y el tamaño de la porción. * Si es hecho en casa, anote la cantidad de ingredientes y el tamaño de la porción. * Si la receta está disponible, por favor escríbala o tráigala con usted. * Los ingredientes añadidos a las comidas cuando se están cocinando deben de ser anotados (ejemplo: margarina añadida al sartén cuando está cocinando panqueques o cuando se añada aceite para cocinar o manteca al sartén para calentar tortillas). |
| OTROS | * Productos alimenticios como goma de mascar (chicle), dulces, barras de dulce o mentas deben de ser anotados. * Alimentos para merendar como palomitas de maíz, papitas o frituras de maíz (Fritos), barras de granola deben de ser anotadas, al igual que los tamaños de las porciones. |

**Alimentos, Bebidas, y Suplementos**

***Ejemplo***

Asegúrese de anotar TODO lo que su niño/cliente come y bebe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha/Hora del día** | **Producto** | **Descripción, incluyendo la preparación** | **Cantidad**  *Servida* | **Cantidad**  *Comida* | **Si es alimentado por sonda** |
| **EJEMPLO:**  domingo  8 de junio  9 am | Cheerios | Kelloggs  con 1cucharadita de azúcar | ¼ taza | 2 cucharadas |  |
|  | Leche | entera, en el cereal | ¼ taza | 3 cucharadas |  |
|  | Tortilla | harina, grande, con 2 cuchraditas de mantequilla | ¼ | 2 mordidas |  |
|  | Jugo de naranja | Minute Maid, diluido de concentrado, dilución normal | 4 onzas | 4 onzas |  |
|  | PediaSure |  | 4 onzas | 4 onzas | X |
|  | Vitaminas | Flintstones Complete, masticables | 1 tableta | toda |  |
| Merienda  10 am | Banano/plátano | mediano | ½ | nada |  |
|  | Goldfish | Pepperidge Farm, originales | 1/4 | todas |  |

**Alimentos, Bebidas, y Suplementos**

Asegúrese de anotar TODO lo que su niño/cliente come y bebe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha/Hora del día** | **Producto** | **Descripción, incluyendo la preparación** | **Cantidad**  *Servida* | **Cantidad**  *Comida* | **Si es alimentado por sonda** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Nombre de la persona(s) completando este registro de la dieta:

¿Fue este un consumo típico? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

¿Estaba su niño/cliente enfermo durante este tiempo? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

Si sí, ¿qué días? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Alimentos, Bebidas, y Suplementos**

Asegúrese de anotar TODO lo que su niño/cliente come y bebe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha/Hora del día** | **Producto** | **Descripción, incluyendo la preparación** | **Cantidad**  *Servida* | **Cantidad**  *Comida* | **Si es alimentado por sonda** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Nombre de la persona(s) completando este registro de la dieta:

¿Fue este un consumo típico? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

¿Estaba su niño/cliente enfermo durante este tiempo? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

Si sí, ¿qué días? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Alimentos, Bebidas, y Suplementos**

Asegúrese de anotar TODO lo que su niño/cliente come y bebe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha/Hora del día** | **Producto** | **Descripción, incluyendo la preparación** | **Cantidad**  *Servida* | **Cantidad**  *Comida* | **Si es alimentado por sonda** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Nombre de la persona(s) completando este registro de la dieta:

¿Fue este un consumo típico? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

¿Estaba su niño/cliente enfermo durante este tiempo? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

Si sí, ¿qué días? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_