

**PLANILLA DE AUTOMONITOREO**

NOMBRE:

C.I.:

FECHA	DESAYUNO				ALMUERZO				MERIENDA				CENA				HGT NOCT.	OBS.
	HGT PRE	*UNID. RÁPIDA	CHO gramos	HGT POST	HGT PRE	*UNID. RÁPIDA	CHO gramos	HGT POST	HGT PRE	*UNID. RÁPIDA	CHO gramos	HGT POST	HGT PRE	*UNID. RÁPIDA	CHO gramos	HGT POST		
/ /		+				+				+				+				
INGESTA																		
/ /																		
INGESTA																		
/ /																		
INGESTA																		
/ /																		
INGESTA																		
/ /																		
INGESTA																		
BOLO	Ajuste	1 unid cada			Ajuste				Ajuste				Ajuste					
	Conteo	1 unid cada			Conteo				Conteo				Conteo					
*EJERCICIO																		

\* UNIDADES RÁPIDA En este espacio debe especificar unidades de rápida por ajuste por valor de HGT + unidades de rápida por conteo de carbohidratos

\*EJERCICIO Especificar, Horario, tipo de ejercicio, duración o intensidad.