

*Guida al percorso di assistenza
nutrizionale in riabilitazione cardiologica*

DIARIO ALIMENTARE



di

La letteratura dimostra che le modifiche dello stile di vita tendono a diminuire con il tempo.

Per favorire abitudini alimentari protettive per la salute e ottimizzare il controllo dell'indice di massa corporea, della circonferenza vita e dei parametri metabolici, può essere utile il diario interattivo come strumento di collegamento e comunicazione con il dietista.

Il diario permette di acquisire la consapevolezza del proprio comportamento alimentare. Permette di individuare il modo di migliorare il proprio comportamento alimentare attraverso un percorso per obiettivi concordati e condivisi con il dietista.

Chi è il dietista? <https://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/dettaglioAtto?id=6618>

Dietista

Telefono:

I suoi dati personali all'inizio e alla fine del percorso di Riabilitazione Cardiologica erano i seguenti:



altezza cm

Annoti i suoi dati personali successivi:

Data					
Peso corporeo Kg					
BMI					
Circonferenza vita cm					
Colesterolo totale					
Colesterolo HDL					
Colesterolo LDL					
Trigliceridi					
Glicemia					
HbA1c					
Urea					
Creatinina					
Acido urico					



Si consiglia di compilare il diario nel seguente modo:

Ora: segnare l'orario in cui vengono consumati cibi e/o bevande.

Cibo e bevande consumate: segnalare tutto quel che è stato assunto, compresi gli spuntini, i dolci, le caramelle, le bevande... Descrivere i sistemi di cottura e il tipo di condimenti utilizzati.

Quantità: se nota, indicare in grammi la quantità del cibo e delle bevande assunte oppure utilizzare le porzioni fotografiche insieme a misure di uso comune come un bicchiere, un cucchiaino, una fetta, etc..



Dove e con chi: dove vengono assunti il cibo e le bevande e in presenza di chi.

Annotazioni: segnalare gli eventuali disturbi fisici, situazioni sociali, o stati emotivi che possono avere interferito con la propria alimentazione.

✓ **È consigliabile che la registrazione dei cibi e delle bevande assunte siano effettuate immediatamente dopo il loro consumo.** 

Nuovi obiettivi:



Valutazione e consigli

