

*Guida al percorso di assistenza nutrizionale
in riabilitazione cardiologica*

DIARIO ALIMENTARE



di

L'alimentazione è un bisogno fondamentale della vita e, se equilibrata, riveste un ruolo molto importante per una buona condizione di salute.

Un'alimentazione salutare fondata sulle raccomandazioni della dieta mediterranea è un requisito indispensabile da assicurare a tutte le Persone con malattie cardiovascolari.

Per favorire una nutrizione protettiva per la salute , può essere utile l'uso del diario interattivo scambiabile via web come strumento di collegamento e comunicazione con il dietista.

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

Dietista

Telefono:

Indirizzo di posta elettronica



Il suo peso corporeo e l'Indice di Massa Corporea all'inizio e alla fine del percorso di Riabilitazione Cardiologica erano i seguenti:				Annoti i suoi dati personali successivi:	
Altezza cm					
Data					
Peso corporeo Kg					
BMI					

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 quello che è stato assunto, compreso il sistema di cottura, il tipo di condimenti utilizzati e gli spuntini.

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..



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

Note



