

# La sesión con un **RDN**



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,  
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el  
paciente



Desde que le diagnosticaron diabetes, es posible que haya escuchado a su médico hablar sobre los alimentos que debe evitar o agregar para controlar mejor su nivel de azúcar en sangre. Un nutricionista dietista registrado (RDN, por sus siglas en inglés) puede darle más información sobre los detalles de cómo su dieta afecta su diabetes.

Los RDN son expertos en el campo de la nutrición y están ahí para ayudarlo a navegar su estilo de vida y su dieta. Los RDN practican el asesoramiento dietético llamado terapia de nutrición médica que será específico para su vida, metas y hábitos.

Es posible que desee conocerse con un RDN si desea obtener más información sobre cómo los diferentes alimentos afectan su nivel de azúcar en sangre, si está confundido acerca de las recomendaciones dietéticas, si desea algunas estrategias para comprar alimentos y comer fuera de la casa, o si desea prevenir otras complicaciones de la diabetes como la enfermedad cardiovascular.

¡Antes de visitar a un RDN, puede completar estas preguntas para estar mejor preparado para su cita!

¿Cuáles son sus metas cuando se trata de alimentos y su salud?

---

---

¿Cuántas comidas come al día?

---

---



# La sesión con un **RDN**



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,  
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el  
paciente



¿Cómo se parecen esas comidas en general?

---

---

¿Cómo se siente acerca de las comidas que come?

---

---

¿Cuántos bocadillos come al día?

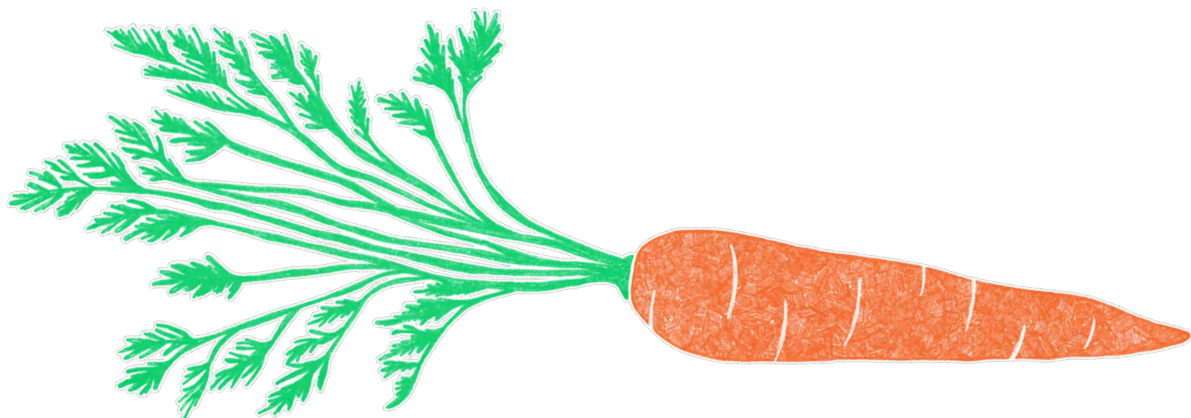
---

---

¿Cómo se parecen esos bocadillos?

---

---



# La sesión con un **RDN**



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,  
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el  
paciente



¿Qué bebidas usualmente toma durante el día?

---

---

¿Está tomando algún suplemento (como vitaminas) además de los medicamentos recetados?

---

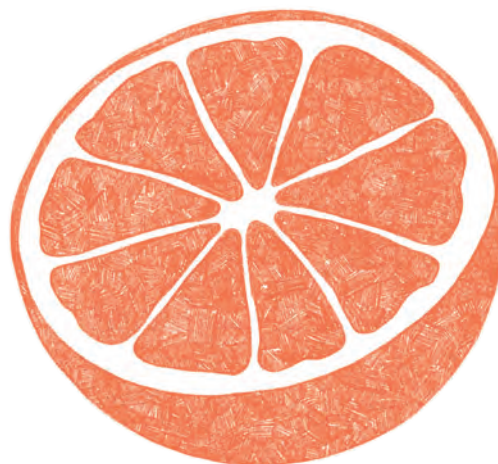
---

Escriba tres preguntas que pueda tener para un RDN:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



¡Escanee este código QR para ver  
un video sobre este tema!