



Guida all'utilizzo e compilazione del diario alimentare interattivo

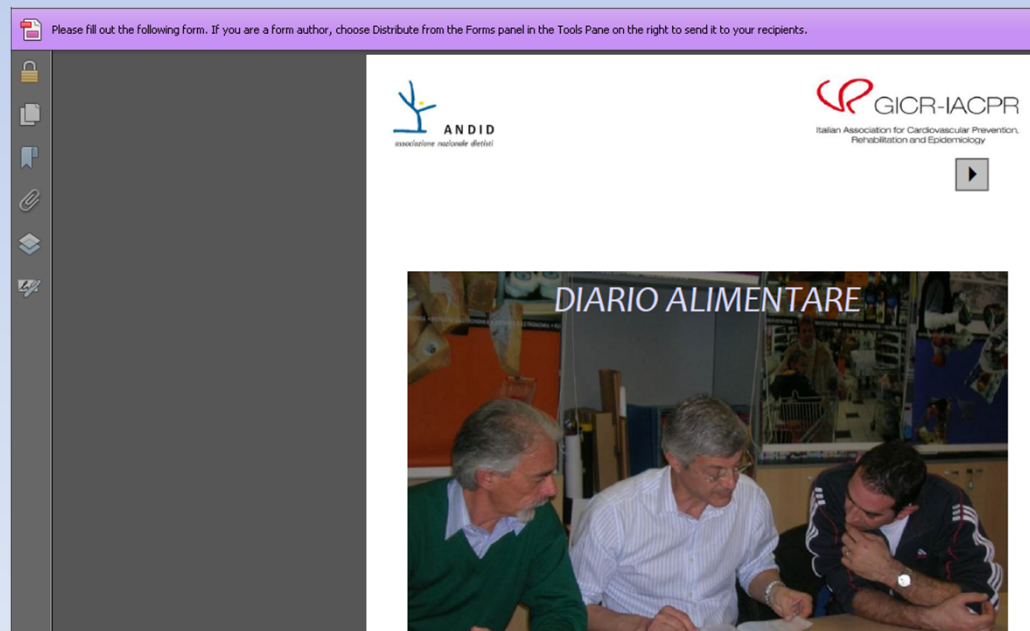
La stesura del libretto è a cura del **♥ Gruppo Dietiste ANDID Cardiologia ♥**
Letizia da Vico, Susanna Agostini, Barbara Biffi, Silvia Brazzo, Maria Luisa Masini.
La realizzazione informatica è a cura di Alessandro Calò.

Il diario alimentare in versione telematica è basato su Adobe Acrobat e richiede la presenza di Adobe Acrobat Reader sul computer.

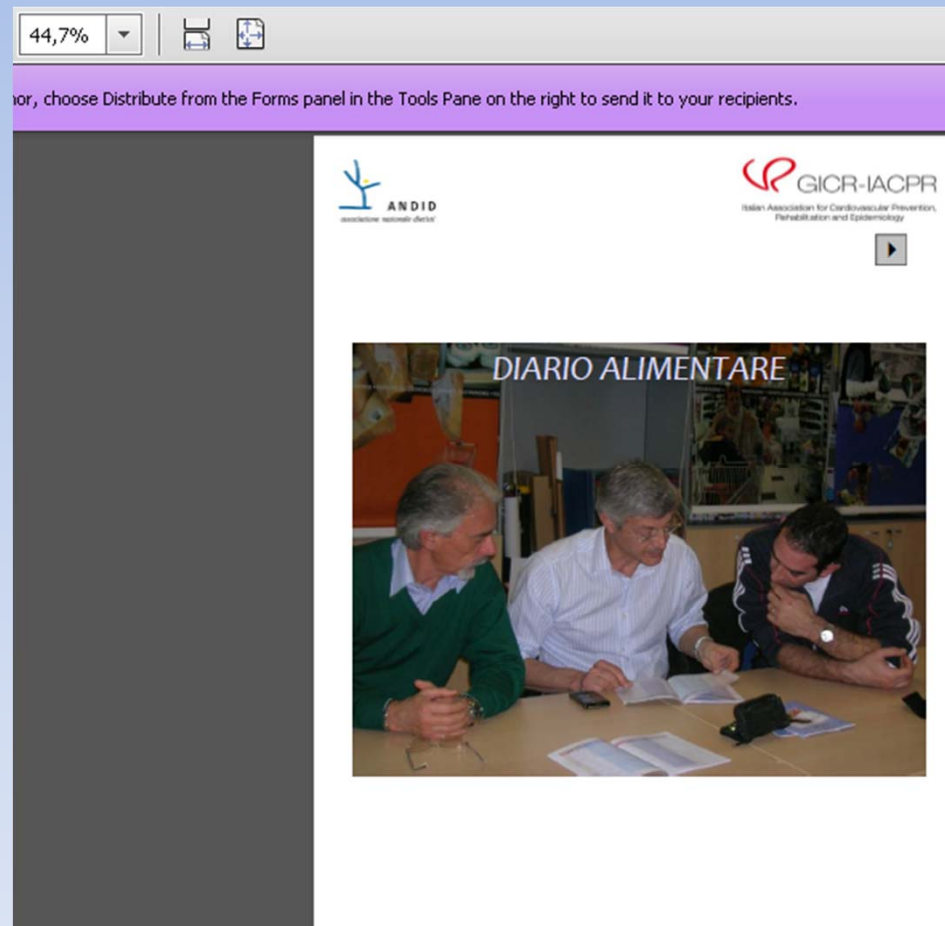
L'ultima versione di Adobe Acrobat Reader si può scaricare ed installare da [qui](#).

Il diario alimentare in versione telematica è protetto e non è possibile copiarne il contenuto.

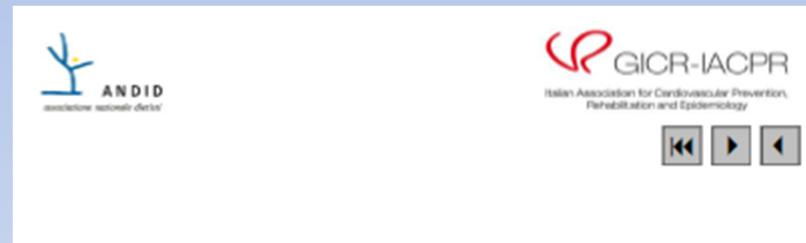
Lanciando il file del diario alimentare si apre la copertina. In base alle impostazioni di Acrobat Reader sul computer si potrebbe rendere necessario ingrandire la finestra o incrementare/ridurre il fattore di zoom.




Cambiando il fattore di zoom (in alto a sinistra nell'immagine seguente) possiamo visualizzare l'intera pagina del diario alimentare





Per sfogliare il diario alimentare si utilizzano i comandi in alto a destra di ciascuna pagina:




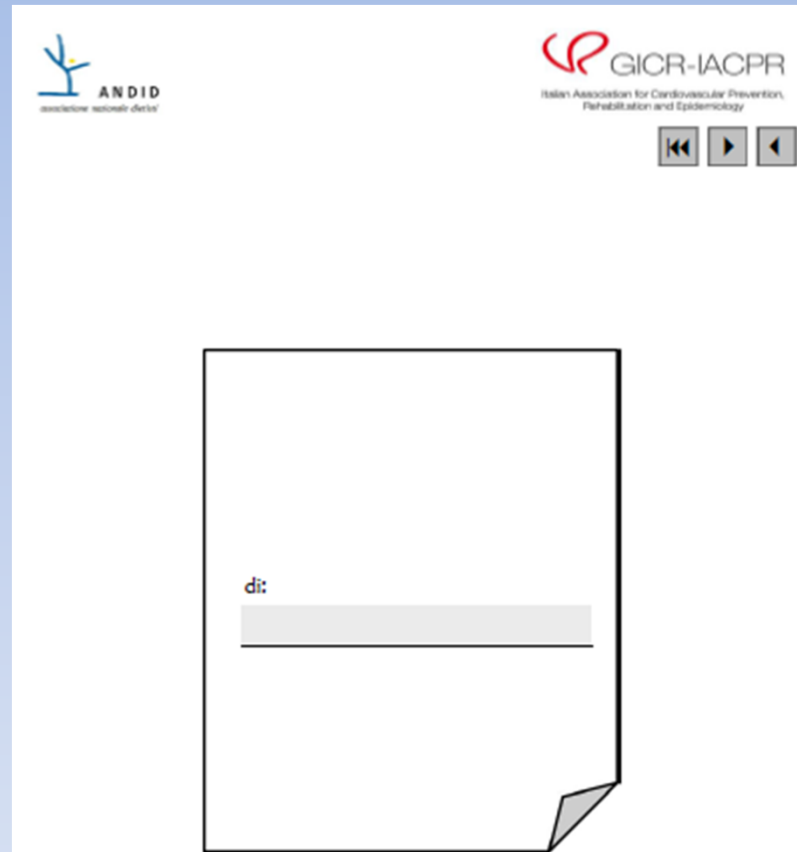
I comandi sono:

 prima pagina del diario

 pagina successiva

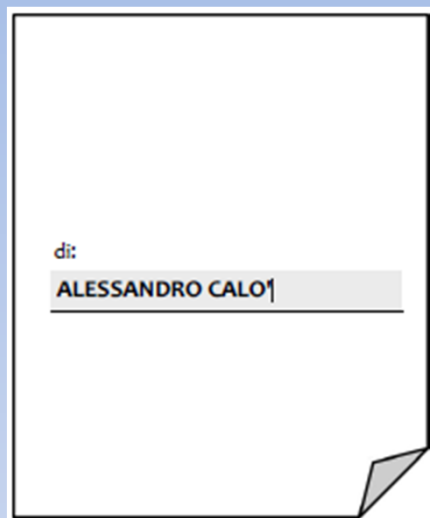
 pagina precedente

Cliccando su  in copertina si apre la pagina della prima personalizzazione del diario alimentare:



Digitiamo il nome e cognome nel campo evidenziato.

Il nome inserito nel campo descritto alla pagina precedente verrà automaticamente riportato su tutte le pagine del diario settimanale:




A screenshot of a form field. The label "di:" is positioned above a text input box. The name "ALESSANDRO CALO" is entered into the box. The input box has a light gray background and a thin black border.



A screenshot of the main diary interface. At the top left is the ANDID logo. At the top right is the GICR-IACPR logo with the text "Italian Association for Cardiovascular Prevention, Rehabilitation and Epidemiology". Below the logos, the "Data:" field is empty, and the "Nome: ALESSANDRO CALO" field is populated. To the right of the name field are three navigation buttons: a double left arrow, a right arrow, and a double right arrow. Below this is a table with five columns: "ORA", "CIBO E BEVANDE CONSUMATE", "QUANTITA'", "DOVE E CON CHI", and "ANNOTAZIONI". The "ORA" column has a yellow background, "CIBO E BEVANDE CONSUMATE" has a light green background, "QUANTITA'" is white, "DOVE E CON CHI" has a light purple background, and "ANNOTAZIONI" is white. The table is currently empty of data.

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI

Cliccando su  si apre la pagina successiva del diario alimentare, dove andremo a digitare il nome del dietista:



ANDID
Associazione Nazionale Dietisti


GICR-IACPR
Italian Association for Cardiovascular Prevention,
Rehabilitation and Epidemiology

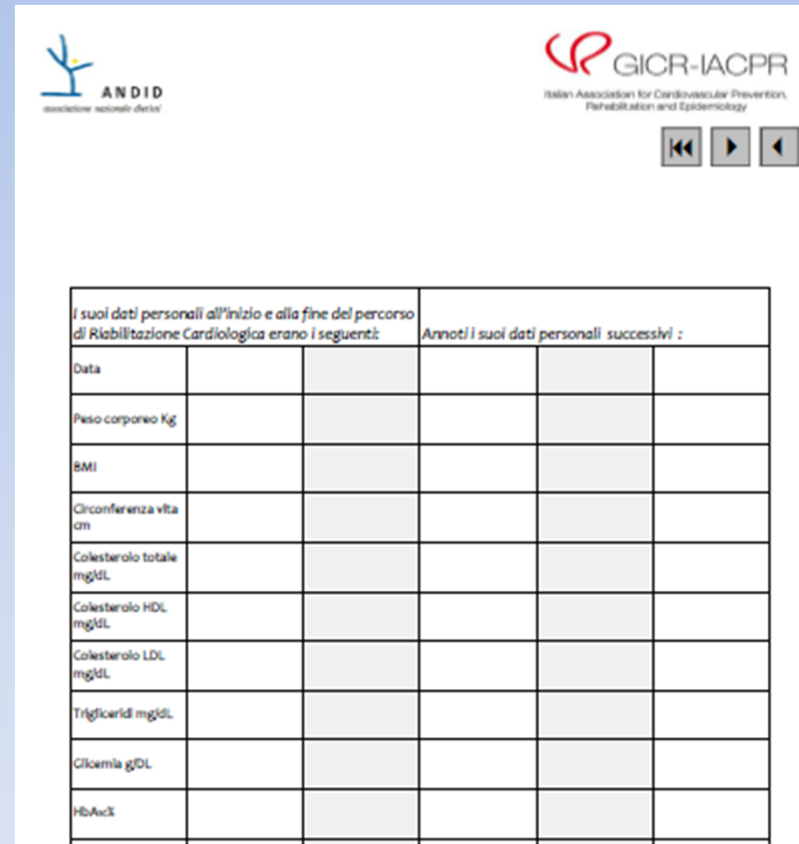
« » «

Il dietista
un professionista
per la salute


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.


Dietista:
LETIZIA DA VICO

Cliccando su  si apre la pagina successiva del diario alimentare, dove il dietista avrà inserito, nella parte sinistra del diario i dati personali del paziente inerenti al percorso di assistenza nutrizionale. Nella parte destra del diario il paziente, in seguito, annoterà i suoi dati personali:



I suoi dati personali all'inizio e alla fine del percorso di Riabilitazione Cardiologica erano i seguenti:			Annoti i suoi dati personali successivi :		
Data					
Peso corporeo Kg					
BMI					
Circonferenza vita cm					
Colesterolo totale mg/dL					
Colesterolo HDL mg/dL					
Colesterolo LDL mg/dL					
Trigliceridi mg/dL					
Glicemia g/dL					
HbA1c					

Cliccando su  si apre la pagina successiva del diario alimentare, dove il dietista avrà inserito gli obiettivi concordati all'interno del percorso di assistenza nutrizionale e in seguito, se necessario, i nuovi obiettivi:




ANDID
associazione nazionale dietisti

GICR-IACPR
Italian Association for Cardiovascular Prevention,
Rehabilitation and Epidemiology

⏪ ⏩ ⏴

Gli obiettivi che avevamo concordato erano i seguenti:

Nuovi obiettivi:

Cliccando su  si apre la pagina del primo giorno di registrazione del diario alimentare. Come abbiamo visto prima, il nome digitato in precedenza è riportato automaticamente:



ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI

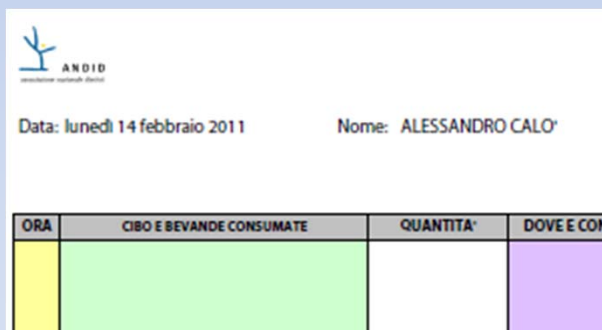
Spostiamo il cursore sul campo Data e clicchiamo sulla freccetta che appare:



Cliccando sulla freccetta si apre il calendario dal quale selezioneremo la data di inizio:



Nell'esempio selezioniamo il 14 febbraio 2011 come data inizio:



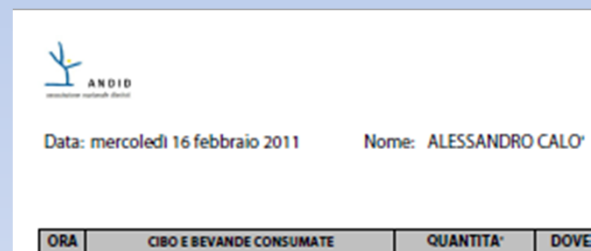
La data per tutti i giorni successivi viene calcolata automaticamente:



ANDID
Associazione Nazionale Dietisti

Data: martedì 15 febbraio 2011 Nome: ALESSANDRO CALO'

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITÀ	DOVE
-----	--------------------------	----------	------



ANDID
Associazione Nazionale Dietisti

Data: mercoledì 16 febbraio 2011 Nome: ALESSANDRO CALO'

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITÀ	DOVE
-----	--------------------------	----------	------

La registrazione giornaliera:

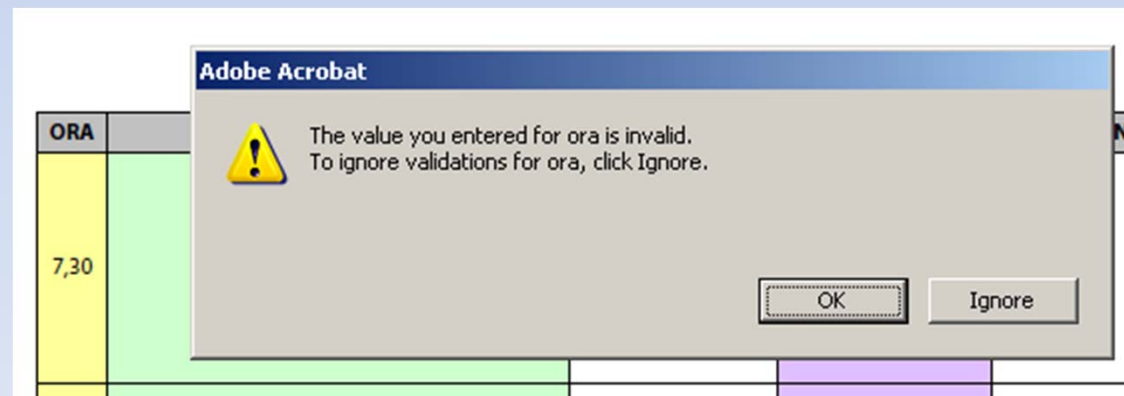
ANDID

GICR-IACPR
Italian Association for Cardiovascular Prevention, Rehabilitation and Epidemiology

Data: lunedì 14 febbraio 2011 Nome: ALESSANDRO CALO


ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITÀ	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI
I				

Il campo ora prevede il formato hh:mm (esempio 07:30), se viene utilizzato un formato diverso (esempio 7,30) si apre una finestra di errore:



Per coerenza sarebbe meglio correggere il formato dell'ora, si può comunque decidere di lasciare il formato usato (7,30 anziché 07:30) cliccando su OK, oppure decidere di disabilitare il controllo sul formato dell'ora usato cliccando su Ignora.

Usando il tabulatore oppure il mouse si passa al campo successivo, cibo e bevande consumate. Questo campo è di testo ed è consigliabile separare i vari cibi tornando a capo di volta in volta:

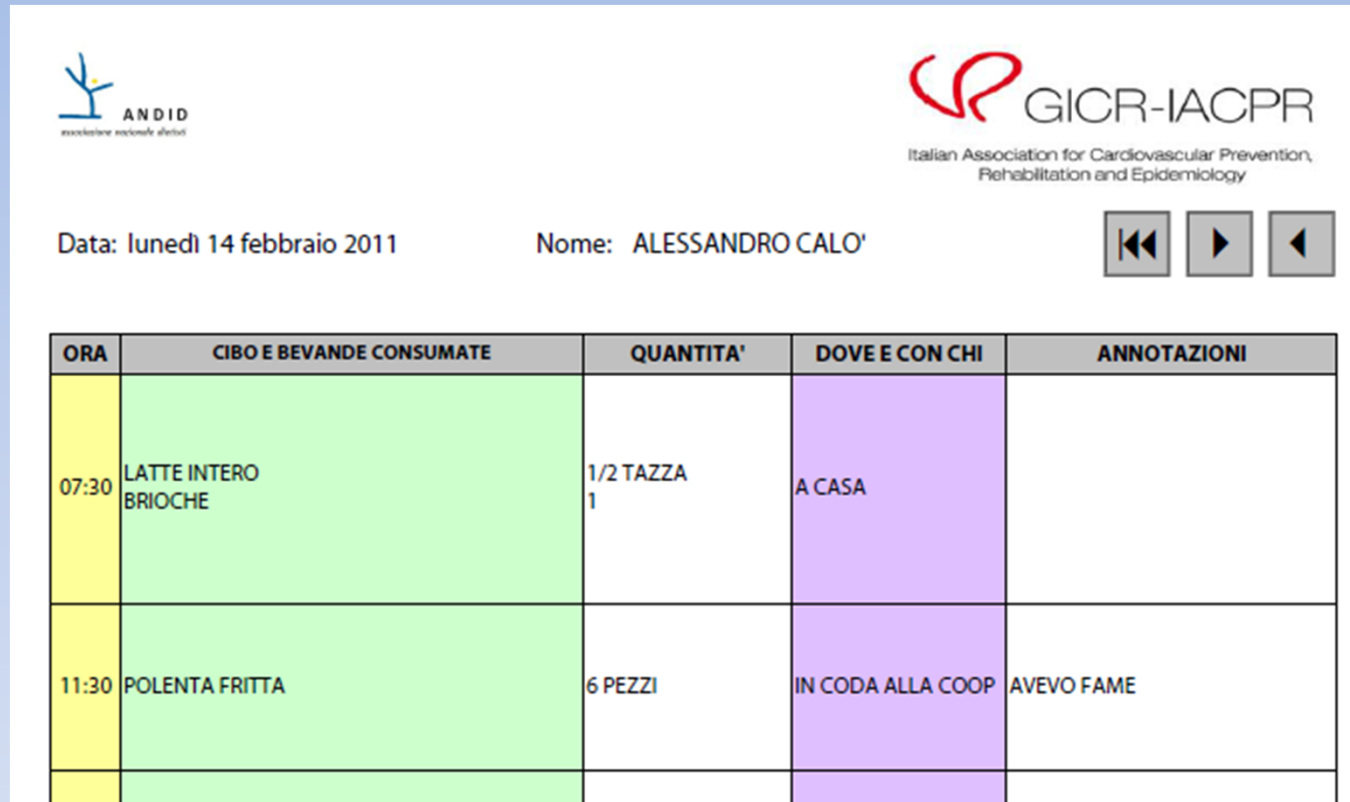


ANDID
associazione nazionale atleti

Data: lunedì 14 febbraio 2011 Nome: ALESSANDRO CALO'

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CC
07:30	LATTE INTERO BRIOCHE]		

Questo metodo di inserimento ci consentirà di allineare in maniera corretta le quantità:

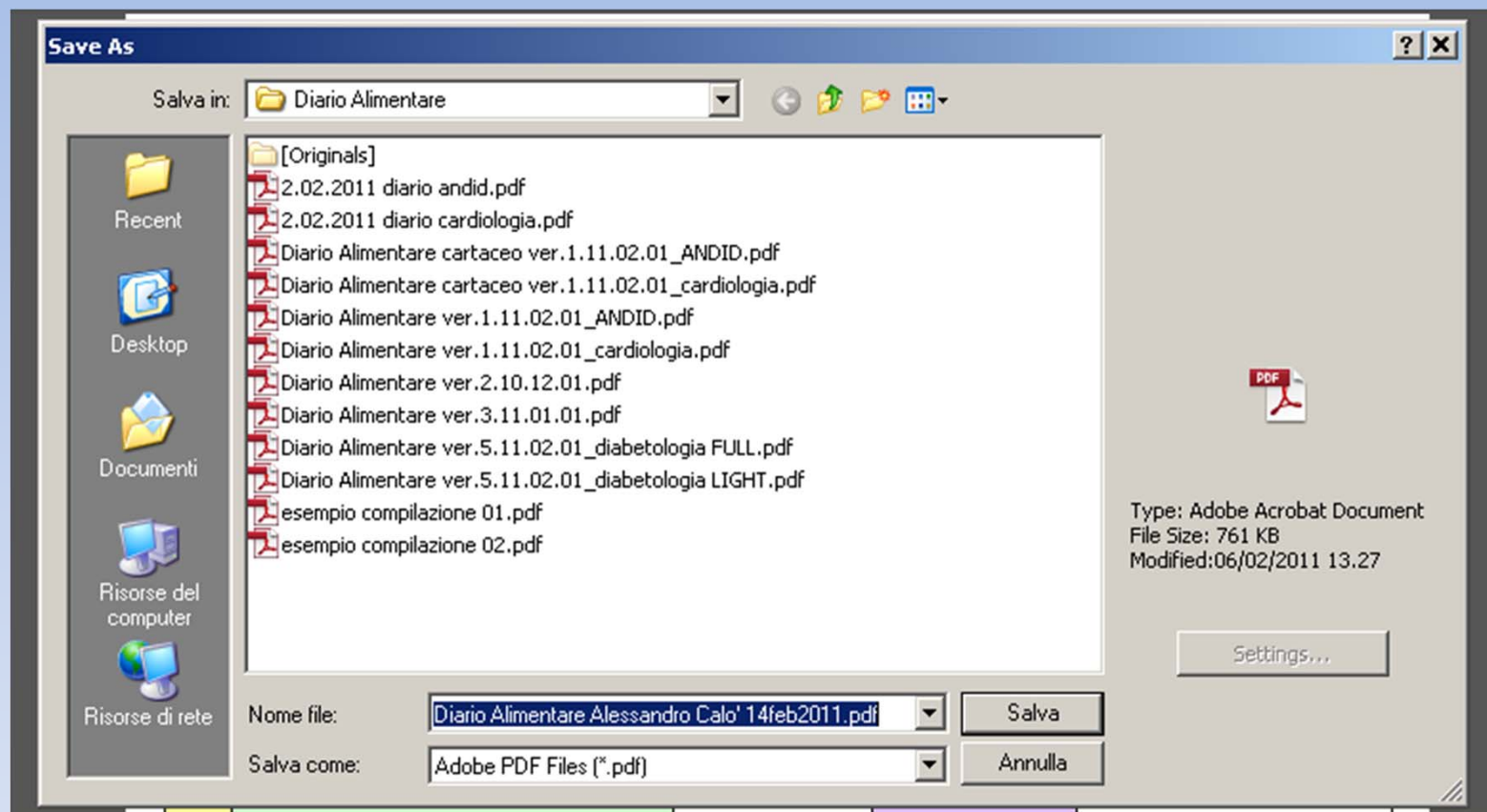


Data: lunedì 14 febbraio 2011 Nome: ALESSANDRO CALO'

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI
07:30	LATTE INTERO BRIOCHE	1/2 TAZZA 1	A CASA	
11:30	POLENTA FRITTA	6 PEZZI	IN CODA ALLA COOP	AVEVO FAME

Compiliamo così tutti i giorni del diario alimentare.

Si consiglia di salvare il diario alimentare con un nome personalizzato, nell'esempio si è deciso di salvarlo con il nome Diario Alimentare Alessandro Calo' 14feb2011.pdf:



Per qualsiasi domanda inerente il funzionamento del diario alimentare o per segnalazioni tecniche si prega di contattare Alessandro Calo':

alessandro_calo@virgilio.it