

14 días

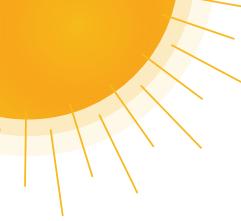
MENÚ PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

1200 calorías por día | SEMANA UNO

1

OPCIONES	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	2 carbohidratos: almidón, fruta o leche 1 grasa alimentos libres	1 English muffin 1 cda. de margarina baja en grasa 2 cdtas. de mermelada o jalea light	1 gofre bajo en grasa (4") 2 cdas. de sirope light 1 cda. de margarina baja en grasa 2 cdtas. de mermelada o jalea light	½ taza de hojuelas de salvado/ cereal con pasas 1 taza de leche desnatada 6 almendras	1 panecillo bajo en grasa • ½ taza de duraznos en almíbar light 1 grasa en los panecillos 2 cdtas. de mermelada o jalea light	½ taza de avena 2 cdas. de pasas 1 cda. de margarina baja en grasa	¼ taza de granola baja en grasa 3 oz. de yogur desnatado con fruta (1/3 taza) 4 mitades de nueces 1 cda. de margarina baja en grasa 2 cdtas. de mermelada o jalea light
	2 carnes	2 cdas. de mantequilla de cacahuete para el bocadillo	2 carnes en los tacos	1 hamburguesa de vegetariana	2 oz. de pavo para wrap de pavo	2 oz. de pollo a la plancha para la ensalada	½ taza de ensalada de atún 2 oz. de pastel de carne para el bocadillo
	3 carbohidratos: almidón, fruta o leche	bocadillo de mantequilla de cacahuete y mermelada light 1 taza de leche desnatada	2 tacos suaves de pollo • 1 taza de leche desnatada	1 bollo para hamburguesa 1 carbohidrato en la hamburguesa vegetariana	6" de wrap de pavo de (sin queso) ½ taza de fresas frescas	1 rebanada de pan integral ½ taza de mandarinas en almíbar light 1 taza de leche desnatada	1 rebanada de pan pita integral con lechuga, tomate y cebolla ½ mango 2 rebanadas de pan integral ½ mango
ALMUERZO	2 verduras	2 tazas de verduras frescas variadas	2 tazas de ensalada mixta	1 taza de judías verdes cocidas	2 tazas de verduras frescas variadas	2 tazas de zanahorias y bastones de apio	¾ taza de pepinos marinados en vinagre 1 taza de espárragos cocidos; cebolla en rodajas para el bocadillo
	1 grasa	2 grasas en la mantequilla de cacahuete (1 grasa extra)	2 grasas en los tacos (1 grasa extra)	1 cda. de mayonesa baja en grasa	1 cda. de mayonesa baja en grasa	2 cdas. de aliño para ensaladas bajo en grasas	1 grasa en la ensalada de atún 1 cda. de margarina baja en grasa
	alimentos libres	2 cdtas. de mermelada o jalea light	2 cdas. de aliño italiano sin grasa	1 cda. de mostaza/salsa de tomate			1 cda. de salsa de tomate
	2 carnes	2 oz. de filete a la parrilla	2 oz. de cerdo asado	2 oz. de salmón al horno	2 oz. de asado de vacuno	2-1 oz. de albóndigas	6 gambas a la plancha (al natural, cajún o en salsa) 2 oz. de pollo al horno
	3 carbohidratos: almidón, fruta o leche	½ patata al horno grande 1 kiwi	½ taza de patatas fritas ½ mazorca de maíz grande (5 oz.) ½ taza de manzanas troceadas	1 taza de arroz salvaje 1 taza de melón cantalupo cortado en dados	½ taza de salsa de carne ¾ taza de patatas asadas al horno ½ taza de ensalada de frutas en almíbar light	1 taza de espaguetis y salsa marinara • 1 rebanada de pan italiano	2/3 taza de arroz integral ½ taza de piña en almíbar light 1 taza de puré de patatas sin mantequilla 1 taza de leche desnatada
CENA	2 verduras	½ taza de setas salteadas ½ taza de remolacha cocida	1 taza de verduras mixtas (sin maíz, guisantes ni pasta)	1 taza de coles de Bruselas cocidas	1 taza de zanahorias y cebollas cocidas	1 taza de judías verdes italianas cocidas	1 taza de pimiento verde y rojo asado con cebolla 1 taza de brócoli cocido
	1 grasa	1 cda. de margarina baja en grasa	1 grasa en las patatas	1 cda. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa
	alimentos libres	1 cda. de salsa para filete	1 cda. de margarina sin grasa			1 cda. de queso parmesano rallado	
	1 carne	1 oz. de carne de imitación de cangrejo	½ taza de atún con mayonesa sin grasa	¾ oz. de nueces de soja sin sal	½ taza de requesón	1 cda. de mantequilla de cacahuete	1 cda. de mantequilla de almendras ½ taza de edamame
	1 carbohidrato	6 galletas de soda	1 rebanada de pan integral	½ taza de helado sin azúcar	½ taza de duraznos en almíbar light	3 cuadrados de galletas Graham	2 galletas de arroz 3 galletas de soda ½ carbohidrato en el edamame
REFRIGERIO							





14 días

MENÚ PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

1200 calorías por día | SEMANA DOS

2

OPCIONES	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
DESAYUNO	2 carbohidratos: almidón, fruta o leche 1 grasa alimentos libres	1 rebanada de pan integral tostado 1 taza de leche desnatada 1 cda. de margarina baja en grasa 2 cdtas. de mermelada o jalea light	1 tortita (4") 2 cdas. de sirope light 6 almendras	¾ taza de cereal sin azúcar listo para comer 1 taza de leche desnatada 2/3 tazas de fresas 1 rebanada de tostada francesa 2 cdas. de sirope light	canela	½ English Muffin 1 taza de frambuesas 1 cda. de margarina baja en grasa	¼ bagel grande 1 taza de leche desnatada 1 cda. de margarina baja en grasa o 1 cda. de queso crema 2 cdtas. de mermelada o jalea light	1 rebanada de pan de plátano y nueces (1") 1 grasa en el pan de plátano y nueces 1 cda. de margarina sin grasa
	2 carnes 3 carbohidratos: almidón, fruta o leche 2 verduras 1 grasa alimentos libres	2 oz. de pavo para bocadillo submarino bocadillo submarino integral de 1-6" de pavo con mayonesa baja en grasa 1 tomate entero bajo en sodio, cortado en rodajas 1 grasa en el bocadillo submarino	½ taza de ensalada de pollo 2 rebanadas de pan integral 10-11 oz. de plato principal congelado (menos de 340 calorías) 8 oz. de zumo de tomate bajo en sodio 1 grasa en la ensalada de pollo	2 carnes en el plato principal congelado 10-11 oz. de plato principal congelado (menos de 340 calorías) 1 taza de coliflor cocida 1 cda. de margarina baja en grasa	2 oz. de pavo para bocadillo de pita 1 rebanada de pan pita integral ½ taza de albaricoques en almíbar light 1 taza de judías verdes cocidas 1 cda. de mayonesa baja en grasa	1 taza de pollo o gambas con verduras en salsa • 1 rollito de carne • 1/3 taza de arroz normal o integral 1 taza de brócoli cocido 1 grasa en la salsa de verduras 1 cda. de margarina sin grasa	½ taza de ensalada de huevo para el bocadillo 2 rebanadas de pan integral 1 taza de sopa de verduras • 2 tazas de ensalada mixta 1 cda. de margarina baja en grasa 1 ½ pepinillos medianos • 1 cda. de mostaza/salsa de tomate	
	2 carnes 3 carbohidratos: almidón, fruta o leche 2 verduras 1 grasa alimentos libres	2 oz. de chuleta de cerdo asada o a la parrilla 1 batata mediana ½ taza de compota de manzana sin azúcar 1 taza de espinacas cocidas 1 cda. de margarina baja en grasa	2 carnes en la lasaña 1 taza de lasaña 1 rebanada de pan italiano 1 taza de espárragos cocidos 1 cda. de margarina baja en grasa 1 cda. de queso parmesano	2 oz. de pollo a la barbacoa 1/3 taza de frijoles cocidos caseros ¾ taza de arándanos frescos 1 taza de brócoli cocido 1 cda. de margarina baja en grasa 1 cucharada de nata agria sin grasa	3 oz. de vieiras a la sartén 2/3 taza de arroz integral ½ mango 1 taza de calabaza cocida 1 cda. de margarina baja en grasa	2 oz. de pastel de carne ½ taza de puré de patatas con mantequilla ½ taza de salsa de carne ¾ de taza de manzanas troceadas 1 taza de zanahorias cocidas 1 grasa en el puré de patatas 5 zanahorias baby y bastones de apio	2 oz. de pescado al horno o a la parrilla 1 taza de patatas fritas al horno ½ taza de ensalada de col 17 uvas 1 taza de calabaza cocida 1 ½ grasas en la ensalada de col 2 cdas. de aliño italiano sin grasa	
REFRIGERIO	1 carne 1 carbohidrato alimentos libres	¾ oz. de nueces de soja sin sal 1 gofre (4") 2 cucharadas de sirope sin azúcar	1 cda. de mantequilla de cacahuete 6 galletas saladas 2 cdtas. de mermelada o jalea light	1 oz. de queso desnatado ½ English Muffin 3 tazas de palomitas bajas en grasa	¾ oz. de nueces de soja sin sal 3 tazas de palomitas bajas en grasa 5 zanahorias baby y bastones de apio	6 nueces mixtas 1/3 taza de hummus 5 zanahorias baby y bastones de apio	2 cdas. de mantequilla de cacahuete 1 manzana pequeña o ½ plátano 1 rebanada de pan tostado de centeno	

Los tamaños de las raciones se basan en la Asociación Americana de Diabetes y la Asociación Americana de Dietética, "Elija sus alimentos: Listas de intercambio para la diabetes", 2008; Pennington, Jean, Douglass, Judith. "Valores alimentarios de las porciones comúnmente utilizadas de Bowes y Church", 2005: 197-198.

Este menú no sustituye a un plan de comidas individualizado por un dietista titulado.

© 2024 CCS Medical, Inc. D10179SP_0324

ccsmed.com

