



14 días

MENÚ PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

1200 calorías por día | SEMANA UNO

| OPCIONES | | DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|------------|--|---|--|---|---|--|---|---|
| DESAYUNO | 2 carbohidratos: almidón, fruta o leche | 1 English muffin | 1 gofre bajo en grasa (4") 2 cdas. de sirope light | ½ taza de hojuelas de salvado/ cereal con pasas 1 taza de leche desnatada | 1 panecillo bajo en grasa • ½ taza de duraznos en almíbar light | ½ taza de avena 2 cdas. de pasas | ¼ taza de granola baja en grasa 3 oz. de yogur desnatado con fruta (1/3 taza) | 1 rebanada de pan tostado de centeno 1 taza de chocolate caliente sin azúcar |
| | 1 grasa | 1 cda. de margarina baja en grasa | 1 cda. de margarina baja en grasa | 6 almendras | 1 grasa en los panecillos | 1 cda. de margarina baja en grasa | 4 mitades de nueces | 1 cda. de margarina baja en grasa |
| | alimentos libres | 2 cdas. de mermelada o jalea light | | | 2 cdas. de mermelada o jalea light | | | 2 cdas. de mermelada o jalea light |
| ALMUERZO | 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) ¼ 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 |
| | 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 cdas. 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 |
| CENA | 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 |
| | 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 | 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 | | |
| REFRIGERIO | 1 carne | 1 oz. de carne de imitación de cangrejo | ¼ 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 |



Sistemas y suministros de CGM | Bomba y suministros de insulina | Suministros para el control de la diabetes | Farmacia | Educación en diabetes

PARA TODAS LAS COMIDAS: Condimentos libres: sustituto de sal, pimienta, sustituto de azúcar **Bebidas libres:** Café, té, agua, refresco dietético • **Alto contenido en sodio:** 480 mg o más por ración. 600 mg o más por ración de alimentos combinados o guisos. Para reducir la ingesta de sodio, elija productos bajos en sodio siempre que sea posible (por ejemplo: sopas, salsas, bacon bajos en sodio).



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 rebanada de pan integral tostado 1 taza de leche desnatada | 1 tortita (4") 2 cdas. de sirope light | 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 | ½ English Muffin 1 taza de frambuesas | ¼ bagel grande 1 taza de leche desnatada | 1 rebanada de pan de plátano y nueces (1") |
| | 1 grasa | 1 cda. de margarina baja en grasa | 1 cda. de margarina baja en grasa | 6 almendras | 1 cda. de margarina baja en grasa | 1 cda. de margarina baja en grasa | 1 cda. de margarina baja en grasa o 1 cda. de queso crema | 1 grasa en el pan de plátano y nueces |
| | alimentos libres | 2 cdts. de mermelada o jalea light | | | canela | 2 cdts. de mermelada o jalea light | 2 cdts. de mermelada o jalea light | 1 cda. de margarina sin grasa |
| ALMUERZO | 2 carnes | 2 oz. de pavo para bocadillo submarino | ½ taza de ensalada de pollo | 2 carnes en el plato principal congelado | 2 oz. de pavo para bocadillo de pita | 1 taza de pollo o gambas con verduras en salsa ● | ½ taza de ensalada de huevo para el bocadillo | 2 oz. de hamburguesa casera |
| | 3 carbohidratos: almidón, fruta o leche | bocadillo submarino integral de 1-6" de pavo con mayonesa baja en grasa | 2 rebanadas de pan integral 10 patatas fritas sin grasa | 10-11 oz. de plato principal congelado (menos de 340 calorías) | 1 rebanada de pan pita integral ½ taza de albaricoques en almíbar light | 1 rollito de carne ● 1/3 taza de arroz normal o integral | 2 rebanadas de pan integral 1 taza de sopa de verduras ● | 1 bollo para hamburguesa 12 cerezas frescas |
| | 2 verduras | 1 tomate entero bajo en sodio, cortado en rodajas | 8 oz. de zumo de tomate bajo en sodio | 1 taza de coliflor cocida | 1 taza de judías verdes cocidas | 1 taza de brócoli cocido | 2 tazas de ensalada mixta | ½ taza de setas salteadas 1 tomate entero, en rodajas |
| | 1 grasa | 1 grasa en el bocadillo submarino | 1 grasa en la ensalada de pollo | 1 cda. de margarina baja en grasa | 1 cda. de mayonesa baja en grasa | 1 grasa en la salsa de verduras | 2 cdas. de aliño para ensaladas bajo en grasas | 1 cda. de margarina baja en grasa |
| | alimentos libres | | | | | 1 cda. de margarina sin grasa | | 1½ pepinillos medianos ● 1 cda. de mostaza/salsa de tomate |
| CENA | 2 carnes | 2 oz. de chuleta de cerdo asada o a la parrilla | 2 carnes en la lasaña | 2 oz. de pollo a la barbacoa | 3 oz. de vieiras a la sartén | 2 oz. de pastel de carne | 2 oz. de pescado al horno o a la parrilla | 1 porción de pizza de carne de masa fina (1 porción = 2 carnes) |
| | 3 carbohidratos: almidón, fruta o leche | 1 batata mediana ½ taza de compota de manzana sin azúcar | 1 taza de lasaña 1 rebanada de pan italiano | 1/3 taza de frijoles cocidos caseros ¾ taza de arándanos frescos | 2/3 taza de arroz integral ½ mango | ½ taza de puré de patatas con mantequilla ½ taza de salsa de carne ¾ de taza de manzanas troceadas | 1 taza de patatas fritas al horno ½ taza de ensalada de col 17 uvas | 1 rebanada = 2 carbohidratos |
| | 2 verduras | 1 taza de espinacas cocidas | 1 taza de espárragos cocidos | 1 taza de brócoli cocido | 1 taza de calabaza cocida | 1 taza de zanahorias cocidas | 1 taza de calabaza cocida | 2 tazas de ensalada mixta |
| | 1 grasa | 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 | 1 grasa en el puré de patatas | 1½ grasas en la ensalada de col | 1½ grasas en la pizza |
| | alimentos libres | | 1 cda. de queso parmesano | 1 cucharada de nata agria sin grasa | | | | 2 cdas. de aliño italiano sin grasa |
| REFRIGERIO | 1 carne | ¾ oz. de nueces de soja sin sal | 1 cda. de mantequilla de cacahuete | 1 oz. de queso desnatado | ¾ oz. de nueces de soja sin sal | 6 nueces mixtas | 2 cdas. de mantequilla de cacahuete | 1 oz. de queso de soja |
| | 1 carbohidrato | 1 gofre (4") | 6 galletas saladas | ½ English Muffin | 3 tazas de palomitas bajas en grasa | 1/3 taza de hummus | 1 manzana pequeña o ½ plátano | 1 rebanada de pan tostado de centeno |
| | alimentos libres | 2 cucharadas de sirope sin azúcar | 2 cdts. de mermelada o jalea light | | | 5 zanahorias baby y bastones de apio | | |

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

