



# 14 días

## MENÚ PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

1500 calorías por día | SEMANA UNO

OPCIONES	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	1 carne	1 huevo escalfado	3 lonchas de tocino de soja	¼ taza de sustituto de huevo	1 oz. de palito de mozzarella	1 oz. de queso desnatado	1 oz. dde tortilla de huevo con setas y pimiento verde
	3 carbohidratos: almidón, fruta o leche	½ taza de patatas fritas caseras al horno	2 cdas. de sirope light	2 panecillos bajos en grasa • ½ taza de duraznos en almíbar light	1 taza de leche desnatada	1 taza de avena 2 cdas. de pasas	2 rebanadas de pan tostado de centeno 1 taza de chocolate caliente sin azúcar
	1 grasa	1 grasa en las patatas	1 cda. de margarina baja en grasa	1 grasa en los panecillos	6 almendras	1 cda. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa
	alimentos libres			2 cdtas. de mermelada o jalea light	canela	¼ taza de salsa	1 grasa en la mantequilla de cacahuate
ALMUERZO	2 carnes	2 cdas. de mantequilla de cacahuate	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	2 oz. de pastel de carne para el bocadillo
	3 carbohidratos: almidón, fruta o leche	bocadillo de mantequilla de cacahuate y mermelada 2 rebanadas de pan integral 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) 1 ½ tazas 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 pan con lechuga, tomate y cebolla ¾ taza de arándanos
	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 ensalada mixta	1 taza de espárragos cocidos; cebolla en rodajas para el bocadillo
	1 grasa	2 grasas en la mantequilla de cacahuate (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 cda. de margarina baja en grasa
	alimentos libres	2 cdtas. de mermelada o jalea light	1 cda. de salsa para tacos y 2 cdas. de aliño italiano sin grasa	1 cda. de mostaza/catsup 1 cda. de margarina sin grasa		1 cda. de margarina sin grasa	½ taza de gelatina dietética 1 cda. de cobertura batida
CENA	4 carnes	4 oz. de filete a la parrilla	4 oz. de cerdo asado	4 oz. de salmón al horno	4 oz. de asada de vacuno	4-1 oz. de albóndigas	12 gambas a la plancha (al natural, cajún o en salsa)
	3 carbohidratos: almidón, fruta o leche	½ patata al horno grande 1 kiwi	½ taza de patatas gratinadas 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	¾ taza de patatas asadas al horno ½ taza de ensalada de fruta en almíbar light	1 taza de espaguetis y salsa marinara • 1 rebanada de pan italiano	taza de arroz integral ½ taza de piña en almíbar light
	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 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 grasa en el puré de patatas
	alimentos libres	1 cda. de salsa para filete	1 cda. de margarina sin grasa	zumo de limón	rábano picante	1 cda. de queso parmesano	zumo de limón
REFRIGERIO	1 carne	1 oz. de carne de imitación de cangrejo	¾ oz. de nueces de soja sin sal	1 oz. de queso desnatado	¼ de taza de requesón desnatado	1 oz. de pavo	½ taza de edamame
	1 carbohidratos	6 galletas saladas tipo mantequilla	3 tazas de palomitas con mantequilla	1 rebanada de pan integral	½ taza de duraznos en almíbar light	1 rebanada de pan integral	3 galletas saladas tipo mantequilla ½ carbohidrato en edamame
	1 grasa	1 grasa en las galletas saladas	1 grasa en las palomitas	1 cda. de margarina baja en grasa	6 anacardos enteros	1 cda. de mayonesa baja en grasa	½ grasa en las galletas saladas



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 su ingesta de sodio, elija productos bajos en sodio siempre que sea posible (por ejemplo: sopas, salsas, bacon bajos en sodio).



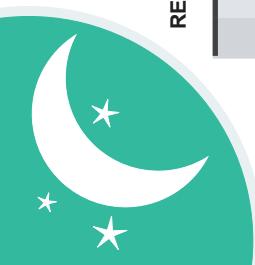
# 14 días

# MENÚ PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

1500 calorías por día | SEMANA DOS

2  
ANA D

OPCIONES	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	1 carne	1 huevo revuelto	1½ oz. de salchicha de soja	1 oz. de palito de mozzarella	3 lonchas de bacon de pavo	1 huevo escalfado	1 oz. de salchicha baja en grasa
	3 carbohidratos: almidón, fruta o leche	2 rebanadas de pan integral tostado 1 taza de leche desnatada	2 tortitas (4") 2 cdas. de sirope light	¾ taza de cereal sin azúcar listo para comer 1 taza de leche desnatada 1¼ tazas de fresas	2 rebanadas de tostada francesa 2 cdas. de sirope light	1 taza de framboesas	½ taza de duraznos en almíbar light 1-1" de rebanada de pan de plátano y nueces
	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 grasa en el pan de plátano y nueces
	alimentos libres	2 cdtas. de mermelada o jalea light			canela	2 cdtas. 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
	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 carbohidrato en la salsa de verduras	2 rebanadas de pan integral 1 taza de sopa de verduras
	2 verduras	1 tomate entero, en rodajas	8 oz. de zumo de tomate bajo en sodio		1 taza de judías verdes cocidas; tomate en rodajas, lechuga	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
CENA	alimentos libres	1 cda. de mostaza			1½ pepinillos medianos	1 cda. de margarina sin grasa 2 cdtas. de salsa agrícola	1 cda. de mostaza/catsup
	4 carnes	4 oz. de chuleta de cerdo asada o a la parrilla	3 carnes en la lasaña 3 cdas. de queso parmesano	4 oz. de pollo a la barbacoa	7 oz. vieiras a la sartén	4 oz. de pastel de carne	1 porción de pizza de carne de masa fina (1 porción = 2 carnes) 1 oz. de queso desnatado y 1 huevo para ensalada
	3 carbohidratos: almidón, fruta o leche	1 batata mediana ½ taza de compota de manzana sin azúcar	1½ tazas de lasaña	1 a 1¾" - cubos de pan de maíz ½ taza de mandarinas en almíbar light	½ mango	½ taza de puré de patatas ½ taza de salsa de carne ¾ taza de manzanas troceadas	1 taza de patatas fritas al horno ½ taza de ensalada de col 17 uvas 1 rebanada = 2 carbohidratos ½ taza de ensalada de frutas en almíbar light
	2 verduras	1 taza de espinacas cocidas	1 taza de espárragos cocidos	1 taza de berza cocida	1 taza de calabaza	1 taza de zanahorias cocidas	1 taza de calabacín cocido 2 tazas de ensalada mixta
REFRIGERIO	1 grasa	1 cda. de margarina baja en grasa	1 grasa en el queso parmesano	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	vinagre		1 cucharada de nata agria sin grasa			1 cda. de margarina sin grasa 2 cdas. de aliño italiano sin grasa
	1 carne	1 oz. de pavo	1 cda. de mantequilla de cacahuete	¾ oz. de nueces de soja sin sal		1 oz. de queso de soja	1 cda. de mantequilla de almendras o de cacahuete 1 oz. de salsa de queso
	1 carbohidrato	1 rebanada de pan integral	6 galletas saladas tipo mantequilla	½ taza de helado sin azúcar	1 carbohidrato en el hummus	3 tazas de palomitas con mantequilla	5 galletas saladas integrales 13 chips de tortilla
REFRIGERIO	1 grasa	1 cda. de mayonesa baja en grasa	1 grasa en las galletas saladas	1 grasa en el helado	6 nueces mixtas	1 grasa en las palomitas	1 grasa en las galletas saladas 1 grasa en los chips de tortillas
	alimentos libres		2 cdtas. 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 realizado por un dietista titulado. ©2024 CCS Medical, Inc. D1705SP\_0424

[ccsmed.com](http://ccsmed.com)