

14 días

OPCIONES

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

2000 calorías por día | SEMANA UNO

DESAYUNO

1 carne

4 carbohidratos:
almidón, fruta o leche

1 grasa

alimentos libres

1 huevo escalfado

1 English muffin
1 taza de patatas fritas caseras al horno

1 grasa en las patatas

3 lonchas de tocino de soja

2 gofres bajos en grasa (4")
2 cdas. de sirope light
1 taza de leche desnatada

1 cda. de margarina baja en grasa

¼ taza de sustituto de huevo

2 panecillos bajos en grasa
1 taza de leche desnatada
½ taza de duraznos en almíbar light

1 grasa en los panecillos

2 cdtas. de mermelada o jalea light

1 oz. de palito de mozzarella

1 taza de hojuelas de salvado/cereal
con pasas
1 taza de leche desnatada

6 almendras

1 oz. de queso desnatado

1 taza de avena
2 cdas. de pasas
1 taza de leche desnatada

1 cda. de margarina baja en grasa

canela

1 oz. dde tortilla de huevo con setas y
pimiento verde

2 rebanadas de pan tostado de centeno
1½ cdas. de jalea de fruta
1 taza de chocolate caliente sin azúcar

1 cda. de margarina baja en grasa

¼ taza de salsa

4½ cdtas. de mantequilla de cacahuete

1 barrita de granola o de snack regular o
baja en grasa; 6 oz. de yogur desnatado
con fruta

1 grasa en la mantequilla de cacahuete

REFRIGERIO

2 carbohidratos:
almidón, fruta o leche

pera con una oz. de queso

manzana con 1 cda. de mantequilla
de cacahuete

zanahorias con ¾ taza de hummus

6 bastones de pepino con
¼ de taza de guacamole

2 galletas de arroz con
1 cda. de mantequilla de cacahuete

2 palitos de queso en tiras

15 chips de verduras (1 oz.)

ALMUERZO

2 carnes

4 carbohidratos:
almidón, fruta o leche

2 verduras

2 grasas

alimentos libres

2 cdtas. de mantequilla de cacahuete

bocadillo de mantequilla de cacahuete y
mermelada light
2 rebanadas de pan integral
1 plátano pequeño
1 taza de leche desnatada

2 tazas de verduras frescas variadas

2 grasas en la mantequilla de cacahuete

2 cdtas. de mermelada o jalea light

2 carnes en los tacos

2 tacos suaves de pollo •
17 uvas
1 taza de leche desnatada

2 tazas de ensalada mixta

2 grasas en los tacos

2 cdtas. de aliño sin grasa

1 hamburguesa de vegetariana

1 bollo para hamburguesa; 1 pera pequeña
1 carbohidrato en la hamburguesa
vegetariana

1 taza de judías verdes cocidas

1 cda. de margarina baja en grasa
1 cda. de mayonesa baja en grasa

1 cda. de mostaza/catsup

2 oz. de pavo para wrap de pavo

6" de wrap de pavo de (sin queso)
2 galletas de chispas chocolate
(2¼" de ancho)

2 tazas de verduras frescas variadas

2 grasas en las galletas

1 cda. de mayonesa sin grasa

2 oz. de pollo a la plancha para la ensalada

1 rebanada de pan integral
6 oz. de yogur desnatado con fruta;
½ taza de mandarinas en almíbar light

2 tazas de ensalada mixta

2 cdtas. de aliño para ensaladas bajo en grasas
1 cda. de pipas de girasol

1 cda. de margarina sin grasa

½ taza de ensalada de atún para el
bocadillo de pita

1 rebanada de pan pita integral
con lechuga, tomate y cebolla
10 patatas fritas bajas en grasa
¾ taza de arándanos

1 taza de pepinos marinados en
nata agria

1 grasa en la ensalada de atún
1 grasa en la nata agria

½ taza de gelatina

2 oz. de pastel de carne para el bocadillo

2 rebanadas de pan integral
1 mango

1 taza de espárragos; cebolla en rodajas
para el bocadillo

2 cdtas. de margarina baja en grasa

1 cda. de catsup

CENA

3 carnes

4 carbohidratos:
almidón, fruta o leche

2 verduras

2 grasas

alimentos libres

3 oz. de filete a la parrilla

1/2 patata al horno grande
1 rebanada de pan integral 1 kiwi

1/2 taza de setas salteadas
1/2 taza de remolacha cocida

1 cda. de margarina baja en grasa
3 cdtas. de nata agria desnatada

1 cda. de salsa para filete

3 oz. de cerdo asado

1 taza de patatas gratinadas
1 mazorca de maíz pequeña
½ taza de manzanas troceadas

1 taza de verduras mixtas
(sin maíz, guisantes ni pasta)

2 grasas en las patatas

1 cda. de margarina sin grasa

3 oz. de salmón al horno

1 taza de arroz salvaje
1 taza de leche desnatada
1 taza de melón cantalupo cortado en dados

1 taza de coles de Bruselas cocidas

2 cdtas. de margarina baja en grasa

zum de limón

3 oz. de vacuno asado de vacuno

½ taza de salsa de carne
¾ taza de patatas asadas al horno
2 panecillos pequeños

1 taza de zanahorias y cebollas cocidas

2 cdtas. de margarina baja en grasa

rábano picante

3-1 oz. de albóndigas

1½ tazas de espaguetis y salsa marinara
1 rebanada de pan de ajo

1 taza de judías verdes italianas cocidas

1 cda. de margarina baja en grasa
1 grasa en el pan de ajo

1 cda. de queso parmesano

9 gambas a la plancha sazonadas

1 taza de arroz integral
½ taza de piña en almíbar light

1 taza de pimiento verde y rojo asado
con cebolla

2 cdtas. de margarina baja en grasa

zum de limón

3 oz. de pollo al horno

2/3 taza de relleno de pan
1 panecillo pequeño
1 taza de leche desnatada

1 taza de brócoli cocido

2 grasas en el relleno

1 cda. de margarina sin grasa

REFRIGERIO

1 carne

2 carbohidratos:
almidón, fruta o leche

1 grasa

1 oz. de carne de imitación de cangrejo

6 galletas saladas tipo mantequilla
1 manzana pequeña

1 grasa en las galletas saladas

¾ oz. de nueces de soja sin sal

6 oz. de yogur desnatado con fruta

6 almendras

½ taza de edamame

6 galletas saladas tipo mantequilla
½ carbohidrato en edamame

1 grasa en las galletas saladas

¼ de taza de requesón desnatado

½ taza de duraznos en almíbar light
6 galletas saladas tipo mantequilla

1 grasa en las galletas saladas

1 oz. de pavo

2 rebanadas de pan integral

1 cda. de mayonesa baja en grasa

1/3 taza de hummus

5 galletas saladas integrales bajas en
grasa; 1 carbohidrato en el hummus

1 grasa en las galletas saladas

¼ taza de ensalada de atún

1 rebanada de pan pita integral

1 grasa en la ensalada de atún

CCS

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

2000 calorías por día | SEMANA DOS

OPCIONES

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DESAYUNO

1 carne

4 carbohidratos: almidón, fruta o leche

1 grasa

alimentos libres

1 huevo revuelto

2 rebanadas de pan integral tostado
½ plátano
1 taza de leche desnatada

1 cda. de margarina baja en grasa

2 cdtas. de mermelada o jalea light

1½ oz. de salchicha de soja

2 tortitas (4")
¾ taza de arándanos
2 cdas. de sirope light

1 cda. de margarina baja en grasa

1 oz. de palito de mozzarella

1½ tazas de cereal sin azúcar, listo para comer; 1 taza de leche desnatada
1¼ tazas de fresas

6 almendras

3 lonchas de bacon de pavo ●

2 rebanadas de tostada francesa
2 cdas. de sirope light
12 cerezas frescas

1 cda. de margarina baja en grasa

canela

1 huevo escalfado

1 English muffin
1 taza de frambuesas
1 taza de leche desnatada

1 cda. de margarina baja en grasa

2 cdtas. de mermelada o jalea light

1 oz. de salchicha baja en grasa ●

½ bagel grande
1 taza de leche desnatada
½ pomelo

1 cda. de queso crema

¼ de taza de requesón desnatado

½ taza de duraznos en almíbar light
1-1" de rebanada de pan de plátano y nueces
1 taza de leche desnatada

1 grasa en el pan de plátano y nueces

1 cda. de margarina sin grasa

REFRIGERIO

2 carbohidratos: almidón, fruta o leche

pera con una oz. de queso

manzana con 1 cda. de mantequilla de cacahuete

zanahorias con ¾ taza de hummus

6 bastones de pepino con ¼ de taza de guacamole

2 galletas de arroz con 1 cda. de mantequilla de cacahuete

2 palitos de queso en tiras

15 chips de verduras (1 oz.)

ALMUERZO

2 carnes

4 carbohidratos: almidón, fruta o leche

2 verduras

2 grasas

alimentos libres

2 oz. de pavo para bocadillo submarino

1-6" de bocadillo submarino integral de pavo ●
15 chips de tortilla sin grasa

1 tomate entero, en rodajas

2 grasas en el bocadillo submarino

1 cda. de mostaza

½ taza de ensalada de pollo

2 rebanadas de pan integral
10 patatas fritas bajas en grasa
¾ de taza de piña fresca

8 oz. de zumo de tomate bajo en sodio

1 grasa en la ensalada de pollo
1 grasa en las patatas fritas

2 carnes en el plato principal congelado

10 a 11 oz. de plato principal congelado ● (menos de 340 calorías)
½ papaya

1 taza de coliflor cocida

2 cdas. de margarina baja en grasa

zumo de limón

2 oz. de pavo para bocadillo de pita

1 rebanada de pan pita integral
3 galletas de jengibre
½ taza de albaricoques en almíbar light

1 taza de judías verdes cocidas, rodajas de tomate, lechuga

1 cda. de margarina baja en grasa
1 cda. de mayonesa baja en grasa

1½ pepinillos medianos ●

1 taza de pollo o gambas con verduras en salsa ●

1 rollito de carne ●
½ taza de arroz frito sin carne
1 galleta de la fortuna
1 carbohidrato en la salsa de verduras

1 taza de brócoli cocido

1 grasa en la salsa de verduras
1½ grasas en el arroz frito

2 cdtas. de salsa agrodulce

½ taza de ensalada de huevo para el bocadillo

2 rebanadas de pan integral
1 taza de sopa de verduras ●
1 pera pequeña

2 tazas de ensalada mixta

2 cdas. de aliño de aceite y vinagre

2 oz. de hamburguesa casera

1 bollo para hamburguesa
1 taza de ensalada de patata casera

1 tomate entero, en rodajas

2 grasas en la ensalada de patatas

CENA

3 carnes

4 carbohidratos: almidón, fruta o leche

2 verduras

2 grasas

alimentos libres

3 oz. de chuleta de cerdo asada o a la parrilla

1 batata mediana
1 panecillo pequeño
½ taza de compota de manzana sin azúcar

1 taza de espinacas cocidas

2 cdas. de margarina baja en grasa

vinagre

3 carnes en la lasaña

1½ tazas de lasaña ●
1 rebanada pequeña de pan de ajo

1 taza de espárragos cocidos

1 cda. de margarina baja en grasa
1 grasa en el pan de ajo

3 oz. de pollo a la barbacoa

1 a 1¾" de cubos de pan de maíz
2/3 taza de alubias cocidas caseras
¾ taza de arándanos

1 taza de berza cocida

1 cda. de margarina baja en grasa
1 grasa en el pan de maíz

1 cucharada de nata agria sin grasa

5 oz. de vieiras a la sartén

1 taza de arroz integral
½ mango

1 taza de calabaza cocida

2 cdas. de margarina baja en grasa

3 oz. de pastel de carne

1 taza de puré de patatas
½ taza de salsa de carne ●
½ taza de manzanas troceadas
½ taza de leche desnatada

1 taza de zanahorias cocidas

2 grasas en el puré de patatas

3 oz. de pescado al horno o hervido

1 taza de patatas fritas al horno
½ taza de ensalada de col
1 panecillo pequeño
17 uvas

1 taza de calabacín cocido

1½ cda. de margarina baja en grasa
1½ grasas en la ensalada de col

zumo de limón

2 porciones de pizza de carne de masa fina ●
(2 porciones = 4 carnes)
(1 carne extra)

4 carbohidratos en la pizza

2 tazas de ensalada mixta

3 grasas en la pizza
(1 grasa extra)

2 cdas. de aliño italiano sin grasa

REFRIGERIO

1 carne

2 carbohidratos: almidón, fruta o leche

1 grasa

1 oz. de pavo

2 rebanadas de pan integral

1 cda. de mayonesa baja en grasa

1 cda. de mantequilla de cacahuete

6 galletas saladas tipo mantequilla
1 taza de leche desnatada

1 grasa en las galletas saladas

¾ oz. de nueces de soja sin sal

½ taza de helado sin azúcar
1 cda. de sirope de chocolate

1 grasa en el helado

½ taza de hummus

¼ bagel grande
1 carbohidrato en el hummus

6 nueces mixtas

1 oz. de queso de soja

bocadillo de queso a la plancha
(2 rebanadas de pan integral)

1 cda. de margarina baja en grasa

1 cda. de mantequilla de almendras

10 galletas saladas integrales

1 grasa en las galletas saladas

1 oz. de salsa de queso

13 chips de tortilla

1 grasa en los chips de tortillas

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 elaborado por un dietista titulado. ©2024 CCS Medical, Inc. D1703SP_0324

ccsmed.com