

# Diabetes Mellitus tipo 2

Día 3



| Resumen Nutricional TOTAL  |          |
|----------------------------|----------|
| Aporte en calorías totales | 11879,40 |
| Recomendación nutricional  | 1730,00  |
| % Adecuación de la dieta   | 108,64   |
| % Distribución el menú     | 100%     |

Día 3

# Desayuno: Sanduche con ajonjolí



| Resumen Nutricional        |        |
|----------------------------|--------|
| Aporte en calorías totales | 366.30 |
| Recomendación nutricional  | 346.00 |
| % Adecuación de la dieta   | 105.87 |
| % Distribución el menú     | 20%    |



## Composición del menú

---

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

|                                |       |                        |       |
|--------------------------------|-------|------------------------|-------|
| Kilocalorías.....              | 366,3 | Fósforo (mg).....      | 301,0 |
| Proteína (g).....              | 18,9  | Hierro (mg).....       | 1,8   |
| Grasa total (g).....           | 18,2  | Sodio (mg).....        | 546,4 |
| Grasa mono (g).....            | 5,2   | Potasio (mg).....      | 361,1 |
| Grasa poli (g).....            | 3,3   | Vitamina A (ER ).....  | 187,3 |
| Colesterol (g).....            | 39,3  | Vitamina B1 (mg).....  | 0,3   |
| Carbohidratos totales (g)..... | 33,2  | Niacina (mg).....      | 1,8   |
| Fibra dietética (g).....       | 4,1   | Ácido Fólico (mg)..... | 25,3  |
| Calcio (mg).....               | 338,9 | Vitamina C (mg).....   | 5,0   |

---

Día 3

# Desayuno:

## Sanduche con ajonjolí



### Cocoa con leche



## Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente               | Unid | Insumos netos | Unidad de uso    | Medida |
|---------------------------|------|---------------|------------------|--------|
| Leche baja en grasa       | cc   | 300,0         | Vaso x 200 cc    | 1 1/2  |
| Agua                      | cc   | 300,0         | Taza             | 1      |
| Cocoa en polvo, sin dulce | g    | 3,0           | Cuchara sopera   | 0,3    |
| Sucralosa                 | g    | 3,0           | Sobre individual | 3      |



Tamaño por porción:  
200cc  
Un pocillo mediano

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V38

## Procedimiento

1. Vierta la leche junto con el agua en una olla pequeña y lleve al fogón a fuego medio sin dejar hervir.
2. Adicione el chocolate y mezcle bien (si lo desea puede agregar canela y esencia de vainilla). Sirva y consuma de inmediato.

## Análisis Nutricional por porción

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Kilocalorías.....         | 5,3   |
| Proteína (g).....         | 8,0   |
| Grasa total (g).....      | 123,3 |
| Carbohidratos (g).....    | 5,3   |
| Colesterol (mg).....      | 8,0   |
| Calcio (mg).....          | 123,3 |
| Hierro (mg).....          | 0,2   |
| Vitamina A (ER).....      | 57,0  |
| Niacina (mg).....         | 0,1   |
| Vitamina C (mg).....      | 1,0   |
| Sodio (mg).....           | 50,2  |
| Fibra dietética (gr)..... | 0,3   |



# Desayuno: Sanduche con ajonjolí



## Sanduche de ajonjolí con uvas

### Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente  | Unid | Insumos netos | Unidad de uso        | Medida |
|--|------|---------------|----------------------|--------|
| Pan tajado integral  | 9    | 135,0         | Tajada               | 6      |
| Margarina suave con sal, aceites sin especificar           | 9    | 12,0          | Cuchara dulcera      | 2 1/2  |
| Semillas de ajonjolí, enteras tostadas                     | 9    | 21,0          | Cuchara sopera       | 2      |
| Queso mozzarella leche entera                              | 9    | 75,0          | Lonchita             | 7 1/2  |
| Jamón de res y cerdo tajado, magro, grasa aproximada de 5% | 9    | 75,0          | Tajada               | 3 1/2  |
| Lechuga común  | 9    | 60,0          | Libra                | 0,1    |
| Uvas chilenas  | 9    | 27,0          | 12 unidades medianas | 0,3    |

Tamaño por porción:  
100g  
Tres galletas, una tajada de quesito

Rendimiento preparación: 100%

Fuente:  
Comercial  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V36

### Procedimiento

1. Disponga el pan en un plato limpio y adicione la margarina en una cara del mismo.
2. Aparte en una sartén ponga a tostar el ajonjolí por tres minutos o hasta que este dorado. Retírelo del fuego y agregue el ajonjolí a la cara del pan que tiene la margarina.
3. Lave y desinfecte la lechuga, pártala en hojas grandes, agréguela al pan junto con el jamón y el queso.
4. Lave y desinfecte las uvas, pártalas por la mitad y sirva como acompañante del sanduche.

### Análisis Nutricional por porción

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Kilocalorías.....         | 314,0 |
| Proteína (g).....         | 15,4  |
| Grasa total (g).....      | 16,1  |
| Carbohidratos (g).....    | 27,9  |
| Colesterol (mg).....      | 31,3  |
| Calcio (mg).....          | 215,6 |
| Hierro (mg).....          | 1,6   |
| Vitamina A (ER).....      | 130,3 |
| Niacina (mg).....         | 1,6   |
| Vitamina C (mg).....      | 4,0   |
| Sodio (mg).....           | 496,2 |
| Fibra dietética (gr)..... | 3,8   |

Día 3

# Media mañana: Fiesta Tropical



## Composición del menú

---

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

|                                |       |                        |       |
|--------------------------------|-------|------------------------|-------|
| Kilocalorías.....              | 222,6 | Fósforo (mg).....      | 184,6 |
| Proteína (g).....              | 6,5   | Hierro (mg).....       | 0,9   |
| Grasa total (g).....           | 4,8   | Sodio (mg).....        | 95,6  |
| Grasa mono (g).....            | 0,9   | Potasio (mg).....      | 379,6 |
| Grasa poli (g).....            | 0,6   | Vitamina A (ER ).....  | 97,6  |
| Colesterol (g).....            | 5,0   | Vitamina B1 (mg).....  | 0,1   |
| Carbohidratos totales (g)..... | 40,7  | Niacina (mg).....      | 0,5   |
| Fibra dietética (g).....       | 2,1   | Ácido Fólico (mg)..... | 40,4  |
| Calcio (mg).....               | 165,8 | Vitamina C (mg).....   | 36,8  |

Día  
3

# Media mañana: fiesta tropical



## Fiesta tropical

Tamaño por porción:  
180g  
Un vaso grande

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V40

### Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente  | Unid | Insumos netos | Unidad de uso   | Medida |
|--|------|---------------|-----------------|--------|
| Mango: pulpa sin cáscara                               | 9    | 60,0          | Unidad mediana  | 0,4    |
| Naranja pulpa, todas las variedades comerciales        | 9    | 60,0          | Unidad mediana  | 0,4    |
| Kiwi sin cáscara                                       | 9    | 60,0          | Unidad mediana  | 1      |
| Yogur de fruta bajo en grasa, 9g de proteína por 8 onz | cc   | 300,0         | Vaso x 200 cc   | 1 1/2  |
| Granola con avena tostada                              | 9    | 60,0          | Pocillo tintero | 1      |

### Procedimiento

1. Lave y desinfecte, y pele las frutas.
2. Saque los cascós de la naranja, parta el kiwi en rodajas delgadas y el mango en cubos medianos.
3. Tome un vaso de vidrio y agregue en el fondo un poco de fruta, cereal y luego el yogur. Repita el procedimiento con varias capas hasta finalizar los ingredientes.



# Almuerzo: sopa de verduras con pollo



## Composición del menú

Día  
3

# Almuerzo:

## sopa de verduras con pollo

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

|                                |       |                        |        |
|--------------------------------|-------|------------------------|--------|
| Kilocalorías.....              | 597,9 | Fósforo (mg).....      | 358,5  |
| Proteína (g).....              | 30,5  | Hierro (mg).....       | 5,4    |
| Grasa total (g).....           | 10,0  | Sodio (mg).....        | 1698,1 |
| Grasa mono (g).....            | 3,2   | Potasio (mg).....      | 1173,3 |
| Grasa poli (g).....            | 4,6   | Vitamina A (ER ).....  | 1246,3 |
| Colesterol (g).....            | 49,3  | Vitamina B1 (mg).....  | 0,8    |
| Carbohidratos totales (g)..... | 98,4  | Niacina (mg).....      | 15,7   |
| Fibra dietética (g).....       | 9,4   | Ácido Fólico (mg)..... | 182,3  |
| Calcio (mg).....               | 87,8  | Vitamina C (mg).....   | 56,4   |

Día 3

# Almuerzo:

## sopa de verduras con pollo



### Ingredientes

para 3 porciones

| Ingrediente                                    | Unid | Insumos netos | Unidad de uso    | Medida |
|--|------|---------------|------------------|--------|
| Agua   | cc   | 330,0         | Taza             | 1 1/4  |
| Aceite vegetal de girasol o maíz               | cc   | 4,8           | Cuchara postrera | 1      |
| Sal de mesa                                    | g    | 3,0           | Cuchara dulcera  | 1/2    |
| Arroz blanco, grano mediano enriquecido, crudo | g    | 108,0         | Pocillo tintero  | 1      |

Tamaño por porción:  
90g  
Una cucharada arrocera

Rendimiento  
preparación:  
250%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: D1

### Procedimiento

1. En una olla vierta el agua, el aceite y la sal; ponga en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
2. Agregue el arroz bien medido al agua hirviendo, tape parcialmente y deje hervir de nuevo.
3. Cuando comience a hacer hoyuelos ponga el fogón en "bajo" y tape completamente.
4. Deje secar de veinte a treinta minutos. Revuelva para que quede suelto y sirva.

### Análisis Nutricional por porción

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Kilocalorías.....         | 141,7 |
| Proteína (g).....         | 2,4   |
| Grasa total (g).....      | 1,4   |
| Carbohidratos (g).....    | 28,9  |
| Colesterol (mg).....      | 0,0   |
| Calcio (mg).....          | 5,3   |
| Hierro (mg).....          | 1,6   |
| Vitamina A (ER).....      | 0,0   |
| Niacina (mg).....         | 1,8   |
| Vitamina C (mg).....      | 0,3   |
| Sodio (mg).....           | 388,1 |
| Fibra dietética (gr)..... | 0,5   |

Día 3

# Almuerzo:

## sopa de verduras con pollo



# Patacón



## Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente          | Unid | Insumos netos | Unidad de uso   | Medida |
|----------------------|------|---------------|-----------------|--------|
| Plátano verde, crudo | g    | 180,0         | Unidad          | 1      |
| Aceite de girasol    | cc   | 9,0           | Cuchara dulcera | 2      |
| Sal de mesa          | g    | 1,8           | Cuchara sopera  | 0,2    |



Tamaño por porción:

60g

Una unidad mediana

Rendimiento  
preparación:  
98%Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: D47

## Procedimiento

1. Pele los plátanos y parte a la mitad en dos trozos.
2. En una sartén mediana vierta el aceite y lleve a fuego medio hasta que esté caliente, luego agregue los trozos de plátano y deje freír por dos minutos.
3. Saque los plátanos del sartén y escurra, luego aplástelos uniformemente con una tabla sobre una superficie lisa y firme.
4. Úntelos de sal y vuelva a freír hasta que se doren. Retire del fuego, escurra y reserve hasta el momento de servir. Sirva caliente preferiblemente.

## Análisis Nutricional por porción

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Kilocalorías.....         | 111,7 |
| Proteína (g).....         | 0,7   |
| Grasa total (g).....      | 31    |
| Carbohidratos (g).....    | 22,7  |
| Colesterol (mg).....      | 0,0   |
| Calcio (mg).....          | 2,5   |
| Hierro (mg).....          | 0,3   |
| Vitamina A (ER).....      | 63,6  |
| Niacina (mg).....         | 0,3   |
| Vitamina C (mg).....      | 12,0  |
| Sodio (mg).....           | 234,9 |
| Fibra dietética (gr)..... | 1,4   |

Día 3

# Almuerzo:

## sopa de verduras con pollo



## Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente                    | Unid | Insumentos netos | Unidad de uso  | Medida |
|--------------------------------|------|------------------|----------------|--------|
| Papa cruda sin cáscara         | g    | 120,0            | Unidad mediana | 1,2    |
| Papa criolla cruda con cáscara | g    | 135,0            | Unidad mediana | 4 1/2  |
| Arveja verde tierna cruda      | g    | 78,0             | Pocillo        | 0,4    |
| Zanahoria cruda                | g    | 120,0            | Unidad pequeña | 1,2    |
| Habichuela cruda               | g    | 108,0            | Libra          | 0,2    |
| Sal de mesa                    | g    | 4,5              | Cuchara sopera | 0,4    |
| Cilantro: hojas y tallo crudo  | g    | 3,0              | Manojo x 100 g | 0,0    |

Tamaño por porción:  
200g  
Un cucharón grande

Rendimiento  
preparación:  
90%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V27

## Procedimiento

1. En una olla grande ponga a hervir el agua a fuego alto.
2. Mientras hierve el agua, lave muy bien todas las hortalizas por separado, pele la zanahoria y pártala en cuadros pequeños. Agréguela al agua.
3. Vierta las arvejas desgranadas y previamente lavadas en el agua caliente y deje cocer por siete minutos con la olla destapada.
4. Pele la papa blanca y retire los hoyuelos de la papa criolla. Lávelas bien y pártalas en cubos pequeños. Adicione a la olla con las hortalizas.
5. Retírele los extremos a la habichuela y páquela en rodajas de un centímetro de ancho. Agréguelas a la olla y déjela destapada por un minuto.
6. Agregue la sal, deje cocer por veinte minutos más. Baje del fuego.
7. Cuando retire la preparación del fuego adicione el cilantro lavado y picado finamente.
8. Revuelva bien la preparación y reserve caliente hasta el momento de servir.

## Análisis Nutricional por porción

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Kilocalorías.....         | 123,4  |
| Proteína (g).....         | 4,4    |
| Grasa total (g).....      | 0,3    |
| Carbohidratos (g).....    | 27,2   |
| Colesterol (mg).....      | 0,0    |
| Calcio (mg).....          | 35,9   |
| Hierro (mg).....          | 1,6    |
| Vitamina A (ER).....      | 1169,6 |
| Niacina (mg).....         | 2,7    |
| Vitamina C (mg).....      | 33,0   |
| Sodio (mg).....           | 601,5  |
| Fibra dietética (gr)..... | 4,4    |

Día 3

# Almuerzo:

## sopa de verduras con pollo



# Pechuga de pollo apanada

Tamaño por porción:  
80g  
1/6 libra

Rendimiento  
preparación:  
95%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V30

## Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente  | Unid | Insumos netos | Unidad de uso   | Medida |
|--|------|---------------|-----------------|--------|
| Pechuga de pollo sin cuero                             | g    | 255,0         | Libra           | 0,5    |
| Sal de mesa  | g    | 3,0           | Cuchara sopera  | 0,3    |
| Clara de huevo de gallina                              | g    | 30,0          | Unidad tipo A   | 0,9    |
| Harina de trigo para todo uso, enriquecida, blanqueada | g    | 30,0          | Cuchara sopera  | 2,5    |
| Polvo de bizcocho o pan tostado rallado                | g    | 24,0          | Cuchara sopera  | 2,0    |
| Aceite de canola                                       | cc   | 9,0           | Cuchara dulcera | 1,8    |

## Procedimiento

1. Porcione el pollo en tres partes iguales y luego adicione la sal.
2. Pase el pollo por la harina, la clara de huevo y por el polvo de bizcocho.
3. Agregue el aceite a una sartén mediana y lleve a fuego medio. Cuando esté caliente adicione el pollo y sofria por diez minutos, volteando ocasionalmente hasta que esté dorado.

## Análisis Nutricional por porción

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Kilocalorías.....         | 193,0 |
| Proteína (g).....         | 22,7  |
| Grasa total (g).....      | 4,6   |
| Carbohidratos (g).....    | 13,5  |
| Colesterol (mg).....      | 49,3  |
| Calcio (mg).....          | 29,9  |
| Hierro (mg).....          | 1,5   |
| Vitamina A (ER).....      | 5,1   |
| Niacina (mg).....         | 10,7  |
| Vitamina C (mg).....      | 0,9   |
| Sodio (mg).....           | 473,7 |
| Fibra dietética (gr)..... | 0,5   |

Día  
3

# Almuerzo:

## sopa de verduras con pollo



# Jugo

## light de mora



### Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente               | Unid | Insumos netos | Unidad de uso    | Medida |
|---------------------------|------|---------------|------------------|--------|
| Agua                      | cc   | 510,0         | Taza             | 2,0    |
| Moras: pulpa sin semillas | g    | 150,0         | Pocillo tintero  | 0,8    |
| Sucralosa                 | g    | 3,0           | Sobre individual | 3,0    |



Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
98%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V31

### Procedimiento

1. Lave, deshoje y desinfecte la mora.
2. Agregue la mora, el agua y el endulzante al vaso de la licuadora previamente lavado. Tape y licúe por dos minutos, hasta tenerlos bien incorporados.
3. Despues de licuar, cuele el jugo, con un colador en una jarra, para eliminar los restos de semilla de fruta. Sirva y consuma de inmediato. Si no lo consume al instante, refrigerue hasta servir.

### Análisis Nutricional por porción

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Kilocalorías.....         | 26,0 |
| Proteína (g).....         | 0,4  |
| Grasa total (g).....      | 0,2  |
| Carbohidratos (g).....    | 6,4  |
| Colesterol (mg).....      | 0,0  |
| Calcio (mg).....          | 16,0 |
| Hierro (mg).....          | 0,3  |
| Vitamina A (ER).....      | 8,0  |
| Niacina (mg).....         | 0,2  |
| Vitamina C (mg).....      | 10,5 |
| Sodio (mg).....           | 0,0  |
| Fibra dietética (gr)..... | 2,7  |

Día 3

# Algo: sorbete de mango con galletas



## Composición del menú

Día  
3

# Algo: sorbete de mango con galletas

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

|                                |       |                        |       |
|--------------------------------|-------|------------------------|-------|
| Kilocalorías.....              | 203,3 | Fósforo (mg).....      | 182,6 |
| Proteína (g).....              | 6,0   | Hierro (mg).....       | 1,0   |
| Grasa total (g).....           | 6,9   | Sodio (mg).....        | 235,4 |
| Grasa mono (g).....            | 2,3   | Potasio (mg).....      | 307,4 |
| Grasa poli (g).....            | 1,9   | Vitamina A (ER ).....  | 232,1 |
| Colesterol (g).....            | 8,0   | Vitamina B1 (mg).....  | 0,1   |
| Carbohidratos totales (g)..... | 31,7  | Niacina (mg).....      | 1,6   |
| Fibra dietética (g).....       | 3,8   | Ácido Fólico (mg)..... | 22,5  |
| Calcio (mg).....               | 140,5 | Vitamina C (mg).....   | 13,6  |

Día  
3

# Algo:

## sorbete de mango con galletas



# Sorbet de mango con galletas



## Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente         | Unid | Insumos netos | Unidad de uso        | Medida |
|---------------------|------|---------------|----------------------|--------|
| Mango maduro        | g    | 135,0         | Unidad mediana       | 0,9    |
| Leche baja en grasa | cc   | 300,0         | Vaso x 200 cc        | 1,5    |
| Cubos de hielo      | cc   | 6,0           | Cubo                 | 0,6    |
| Sucralosa           | g    | 3,0           | Sobre individual     | 3,0    |
| Galletas integrales | g    | 84,0          | Paquete x 3 unidades | 3      |



Tamaño por porción:

228g

Un vaso de sorbete y tres galletas integrales de ajonjolí

Rendimiento  
preparación:  
100%Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V25

## Procedimiento

1. Lave bien el mango y pélelo con cuidado.
2. Retire con un cuchillo la pulpa y agregue a un vaso de licuadora previamente lavado. Agregue también la leche, el hielo y la sucralosa. Tape y licúe durante tres minutos. Sirva y consuma de inmediato.
3. Disponga en un plato pequeño las galletas y sirva como acompañante del sorbete.

Día 3

# Comida:

## Ensalada rusa con pierna de cerdo agridulce



### Resumen Nutricional

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| Aporte en calorías totales..... | 489.36 |
| Recomendación nutricional.....  | 449.80 |
| % Adecuación de la dieta.....   | 108.79 |
| % Distribución el menú.....     | 26%    |

### Composición del menú

Día 3

# Comida:

ensalada rusa con pierna  
de cerdo agrícola

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

|                                |       |                        |        |
|--------------------------------|-------|------------------------|--------|
| Kilocalorías.....              | 489,4 | Fósforo (mg).....      | 339,0  |
| Proteína (g).....              | 26,9  | Hierro (mg).....       | 6,2    |
| Grasa total (g).....           | 7,5   | Sodio (mg).....        | 1238,8 |
| Grasa mono (g).....            | 2,6   | Potasio (mg).....      | 1103,6 |
| Grasa poli (g).....            | 1,7   | Vitamina A (ER ).....  | 1888,3 |
| Colesterol (g).....            | 48,4  | Vitamina B1 (mg).....  | 1,4    |
| Carbohidratos totales (g)..... | 79,7  | Niacina (mg).....      | 9,4    |
| Fibra dietética (g).....       | 6,2   | Ácido Fólico (mg)..... | 149,8  |
| Calcio (mg).....               | 61,9  | Vitamina C (mg).....   | 57,1   |

Día 3

# Comida:

ensalada rusa con pierna de cerdo agrícola



## Arroz con cebolla

### Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente  | Unid | Insumos netos | Unidad de uso   | Medida |
|--|------|---------------|-----------------|--------|
| Cebolla de huevo<br>cabecón, cruda                   | g    | 24,0          | Unidad          | 1/4    |
| Agua   | cc   | 330,0         | Taza            | 1,3    |
| Aceite de girasol                                    | cc   | 3,6           | Cuchara dulcera | 0,7    |
| Sal de mesa  | g    | 3,0           | Cuchara sopera  | 0,3    |
| Arroz blanco: grano<br>mediano<br>enriquecido, crudo | g    | 108,0         | Pocillo tintero | 0,3    |

Tamaño por porción:

90g

Una cuchara arrocera

Rendimiento  
preparación:  
250%Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: D6

### Procedimiento

1. Pese y pele la cebolla, luego lávola si es necesario y píquela en trozos muy pequeños.
2. En una olla vierta el agua, el aceite, la cebolla picada y la sal; ponga en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
3. Agregue el arroz bien medido al agua hirviendo, tape parcialmente y deje hervir de nuevo.
4. Cuando comience a hacer hoyuelos ponga el fogón en "bajo" y tape completamente.
5. Deje secar de veinte a treinta minutos. Revuelva para dejar suelto y sirva.

### Análisis Nutricional por porción

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Kilocalorías.....         | 143,2 |
| Proteína (g).....         | 2,5   |
| Grasa total (g).....      | 1,4   |
| Carbohidratos (g).....    | 29,2  |
| Colesterol (mg).....      | 0,0   |
| Calcio (mg).....          | 51    |
| Hierro (mg).....          | 1,6   |
| Vitamina A (ER).....      | 0,0   |
| Niacina (mg).....         | 1,9   |
| Vitamina C (mg).....      | 0,5   |
| Sodio (mg).....           | 388,2 |
| Fibra dietética (gr)..... | 0,6   |

Día 3

# Comida:

ensalada rusa con pierna de cerdo agrícola



## Cerdo en salsa de piña

### Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente  | Unid | Insumos netos | Unidad de uso   | Medida |
|--|------|---------------|-----------------|--------|
| Cañón de cerdo magro crudo                             | g    | 246,0         | Libra           | 0,5    |
| Sal de mesa  | g    | 3,0           | Cuchara sopera  | 0,3    |
| Piña enlatada, sólido y líquido                        | g    | 90,0          | Pocillo tintero | 0,6    |
| Harina de trigo para todo uso, enriquecida, blanqueada | g    | 30,0          | Cuchara sopera  | 2,5    |

Tamaño por porción:  
80g  
1/6 de libra

Rendimiento  
preparación:  
95%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V35

### Procedimiento

- Aliñe la carne, si lo desea, con ajo, pimienta u otras especies de preferencia y agregue la sal.
- En una sartén antiadherente agregue la carne, la piña en almíbar y la harina; deje cocer por diez minutos tapado en fuego medio-bajo, volteando la carne una o dos veces durante la cocción. Si prefiere puede adicionar canela para realzar el sabor.
- Retire del fuego y sirva de inmediato con el resto del menú.

### Análisis Nutricional por porción

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Kilocalorías.....         | 169,3 |
| Proteína (g).....         | 18,7  |
| Grasa total (g).....      | 4,8   |
| Carbohidratos (g).....    | 11,7  |
| Colesterol (mg).....      | 48,4  |
| Calcio (mg).....          | 19,9  |
| Hierro (mg).....          | 1,2   |
| Vitamina A (ER).....      | 1,9   |
| Niacina (mg).....         | 4,7   |
| Vitamina C (mg).....      | 3,2   |
| Sodio (mg).....           | 430,7 |
| Fibra dietética (gr)..... | 0,5   |

Día 3

# Comida:

ensalada rusa con pierna de cerdo agrícola



## Ensalada rusa



### Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente                | Unid | Insumos netos | Unidad de uso  | Medida |
|----------------------------|------|---------------|----------------|--------|
| Papa cruda sin cáscara     | g    | 225,0         | Unidad mediana | 2,3    |
| Arveja verde tierna, cruda | g    | 120,0         | Pocillo        | 0,6    |
| Zanahoria cruda            | g    | 180,0         | Unidad pequeña | 1,8    |
| Sal de mesa                | g    | 3,0           | Cuchara sopera | 0,3    |
| Mayonesa light             | g    | 12,0          | Cuchara sopera | 1,2    |



Tamaño por porción:  
180g  
3/4 de taza

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V33

### Procedimiento

1. Lave muy bien todas las hortalizas por separado. Pele la zanahoria y pártala en cuadros pequeños.
2. Pele la papa blanca, lávola bien y pártala en cubos pequeños.
3. En una olla con agua caliente adicione la papa y la sal. Cocine al vapor la zanahoria y la arveja. Apague el fuego cuando estén medianamente blandas.
4. Enjuague las verduras con agua fría para evitar que se sigan cociendo (choque térmico).
5. Revuelva todos los ingredientes con la mayonesa light.

### Análisis Nutricional por porción

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Kilocalorías.....         | 127,9  |
| Proteína (g).....         | 4,2    |
| Grasa total (g).....      | 0,8    |
| Carbohidratos (g).....    | 27,8   |
| Colesterol (mg).....      | 0,0    |
| Calcio (mg).....          | 27,9   |
| Hierro (mg).....          | 1,7    |
| Vitamina A (ER).....      | 1713,4 |
| Niacina (mg).....         | 2,1    |
| Vitamina C (mg).....      | 33,4   |
| Sodio (mg).....           | 419,9  |
| Fibra dietética (gr)..... | 5,0    |

Día  
3

# Comida:

ensalada rusa con pierna de cerdo agrícola



## Jugo light de mango



### Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente              | Unid | Insumentos netos | Unidad de uso    | Medida |
|--------------------------|------|------------------|------------------|--------|
| Mango: pulpa sin cáscara | g    | 120,0            | Unidad mediana   | 0,8    |
| Agua                     | cc   | 510,0            | Taza             | 2,0    |
| Sucralosa                | g    | 3,0              | Sobre individual | 3,0    |



Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y26

### Procedimiento

1. Lave y desinfecte los mangos, pélelos y pártalos en tajadas eliminando la cascara y la fruta central (si es pulpa, desinfecte el empaque antes de abrirlo).
2. Disponga todos los ingredientes en la licuadora previamente lavada y licúe por dos minutos hasta tenerlos bien incorporados.
3. Sirva y consuma de inmediato. De lo contrario vierta en un recipiente adecuado y refrigerue hasta el momento de servir.

### Análisis Nutricional por porción

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Kilocalorías.....         | 127,9  |
| Proteína (g).....         | 4,2    |
| Grasa total (g).....      | 0,8    |
| Carbohidratos (g).....    | 27,8   |
| Colesterol (mg).....      | 0,0    |
| Calcio (mg).....          | 27,9   |
| Hierro (mg).....          | 1,7    |
| Vitamina A (ER).....      | 1713,4 |
| Niacina (mg).....         | 2,1    |
| Vitamina C (mg).....      | 33,4   |
| Sodio (mg).....           | 419,9  |
| Fibra dietética (gr)..... | 5,0    |