

Diabetes Mellitus tipo 2

Día 6



Resumen Nutricional	
TOTAL	
Aporte en calorías totales	1729,47
Recomendación nutricional	1730,00
% Adecuación de la dieta	99,97
% Distribución el menú	100%

Día 6

Desayuno:

Calentado de tortilla, arroz y maduro

Composición del menú





Desayuno: calentado de tortilla, arroz y maduro

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	348,7	Fósforo (mg).....	243,2
Proteína (g).....	14,8	Hierro (mg).....	1,9
Grasa total (g).....	14,5	Sodio (mg).....	652,9
Grasa mono (g).....	5,3	Potasio (mg).....	572,4
Grasa poli (g).....	4,1	Vitamina A (ER).....	171,0
Colesterol (g).....	213,4	Vitamina B1 (mg).....	0,4
Carbohidratos totales (g).....	41,2	Niacina (mg).....	2,7
Fibra dietética (g).....	2,1	Ácido Fólico (mg).....	74,3
Calcio (mg).....	151,7	Vitamina C (mg).....	9,6



Desayuno: calentado de tortilla, arroz y maduro



Jugo de manzana con leche

Tamaño por porción:
200cc
Vaso mediano

Rendimiento
preparación:
98%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A42



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	300,0	Taza	1,2
Leche baja en grasa	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Manzana sin semillas ni cáscara, crudas	g	135,0	Unidad pequeña	1,5



Procedimiento

1. Lave y desinfecte la manzana. Pártala por mitades sobre una tabla limpia. Retire las semillas y el corazón.
2. En un vaso de licuadora previamente lavado vierta la leche y el endulzante con la manzana partida. Tape y licúe todos los ingredientes durante dos minutos o hasta que estén bien incorporados. Sirva y consuma de inmediato.

Nota 1: si desea puede agregar una gota de esencia de vainilla o canela en polvo al momento de servir.
Nota 2: esta bebida debe consumirse inmediatamente, pues si se prepara con mucha anticipación su color puede cambiar debido a que la manzana en contacto con el aire puede tornarse negra (se oxida), por lo tanto, prepare este jugo justo antes de servir el plato.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	75,7
Proteína (g).....	3,4
Grasa total (g).....	2,0
Carbohidratos (g).....	11,5
Colesterol (mg).....	8,0
Calcio (mg).....	123,8
Hierro (mg).....	0,1
Vitamina A (ER).....	58,8
Niacina (mg).....	0,1
Vitamina C (mg).....	2,8
Sodio (mg).....	50,0
Fibra dietética (gr).....	0,9



Desayuno: calentado de tortilla, arroz y maduro



Calentado de arroz con maduro

Tamaño por porción:
134g
1 1/2 cuchara arrocera

Rendimiento
preparación:
98%

Fuente:
Comercial
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A42

Procedimiento

1. En una sartén calentar el aceite, agregar el jamón cortado en cuadros y el arroz cocido. Revolver y seguir calentando por dos minutos.
2. Aparte vierta el contenido de los huevos en un pocillo y bata con la sal. En una sartén, ponga un poquito de aceite, lleve a fuego medio y cuando esté caliente eche los huevos y deje cocinar como tortilla; volteo y deje dorar. Retire del fuego y luego corte en tiras y adicione a la mezcla de arroz y reserve.
3. Pele el plátano maduro en cuadros pequeños y ponga en la sartén caliente con un poquito de aceite; sofría por dos minutos a fuego medio y luego agregue por encima a la mezcla anterior.

Nota: si desea, puede agregar cilantro picado al gusto, al momento de servir.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Huevo de gallina	g	138,0	Unidad tipo A	3,4
Jamón de res y cerdo tajado, magro. Grasa aproximada de 5%	g	63,0	Tajada	2,9
Arroz blanco cocido, preparación tradicional	g	120,0	Cuchara arrocera	1,3
Plátano hartón maduro y crudo	g	135,0	Unidad	0,9
Aceite de girasol	cc	9,0	Cuchara dulcera	1,8

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	273,1
Proteína (g).....	11,4
Grasa total (g).....	12,5
Carbohidratos (g).....	29,8
Colesterol (mg).....	205,4
Calcio (mg).....	27,9
Hierro (mg).....	1,7
Vitamina A (ER).....	112,2
Niacina (mg).....	2,5
Vitamina C (mg).....	6,8
Sodio (mg).....	602,9
Fibra dietética (gr).....	1,3

Día 6

Media mañana: Merengada tropical

Composición del menú

Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	186.65
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	89.91
% Distribución el menú	12%





Media mañana: merengada tropical

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	186,7	Fósforo (mg).....	205,7
Proteína (g).....	7,4	Hierro (mg).....	1,5
Grasa total (g).....	3,5	Sodio (mg).....	51,4
Grasa mono (g).....	1,0	Potasio (mg).....	308,5
Grasa poli (g).....	0,6	Vitamina A (ER).....	184,6
Colesterol (g).....	8,0	Vitamina B1 (mg).....	0,2
Carbohidratos totales (g).....	32,9	Niacina (mg).....	0,7
Fibra dietética (g).....	3,2	Ácido Fólico (mg).....	21,8
Calcio (mg).....	146,1	Vitamina C (mg).....	24,0



Media mañana: merengada tropical



Merengada tropical

Tamaño por porción:
300g
Un vaso grande

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A45

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	300,0	Taza	1,2
Avena en hojuelas, instantánea sin fortificar	g	63,0	Cuchara sopera	5,3
Leche baja en grasa	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Piña pulpa sin corazón	g	36,0	Trozo mediano	0,3
Mango: pulpa sin cáscara	g	60,0	Unidad mediana	0,4
Maracuyá: pulpa sin semillas	g	75,0	Unidad x 140 g	0,4
Naranja pulpa, todas las variedades comerciales	g	60,0	Unidad mediana	0,4
Azúcar refinada granulada	g	12,0	Cuchara sopera	1,2
Mayonesa <i>light</i>	g	12,0	Cuchara sopera	1,2

Procedimiento

1. Treinta minutos antes de preparar el batido, mida la mitad del agua en una jarra y adicione la avena en hojuelas. Refrigere.
2. Mientras se remoja la avena, lave y desinfecte la fruta y pártala según lo necesario.
3. En una licuadora previamente limpia y desinfectada vierta todos los ingredientes. Licúe a máxima potencia durante un minuto.
4. Sirva y consuma de inmediato.

Nota: si prefiere más frío puede reemplazar parte del agua por hielo al momento de licuar.

Día 6

Almuerzo: pollo al curry

Composición del menú



Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	566.60
Recomendación nutricional	519.00
% Adecuación de la dieta	109.17
% Distribución el menú	30%



Almuerzo: pollo al curry

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	566,6	Fósforo (mg).....	454,5
Proteína (g).....	30,0	Hierro (mg).....	9,3
Grasa total (g).....	12,7	Sodio (mg).....	2531,5
Grasa mono (g).....	3,4	Potasio (mg).....	1674,2
Grasa poli (g).....	5,8	Vitamina A (ER).....	506,0
Colesterol (g).....	54,8	Vitamina B1 (mg).....	0,7
Carbohidratos totales (g).....	83,6	Niacina (mg).....	20,7
Fibra dietética (g).....	7,6	Ácido Fólico (mg).....	197,5
Calcio (mg).....	111,8	Vitamina C (mg).....	70,2



Almuerzo: pollo al curry



Pollo al curry con champiñones

Tamaño por porción:

160g

Dos cucharadas arroceras

Rendimiento

preparación:

95%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: A49

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Pechuga de pollo cruda sin piel	g	270,0	Libra	0,5
Agua	cc	250	Taza	1/2
Aceite de girasol linoleico 60% y más	cc	12,0	Cuchara dulcera	2,4
Champiñones, crudos	g	180,0	Pocillo tintero	1,5
Cebolla cabezona (de huevo) cruda	g	57,0	Unidad	0,3
Almidón de maíz (maicena)	g	12,0	Unidad	0,1
Vino tinto	cc	30,0	Cuchara sopera	3,0
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Pimienta negra	g	0,9	Cuchara tintera	0,3
Crema de leche líquida, baja en grasa	0	12,0	Cuchara sopera	1,2
Curry en polvo	g	9,0	Cuchara tintera	3,0

Procedimiento

1. Sobre una tabla limpia corte la pechuga en cuadros medianos. En una olla mediana ponga 1/2 taza de agua con la pechuga, lleve a fuego medio y cocínela tapada durante diez minutos. Retire del fuego y reserve.
2. Aparte lave la cebolla cabezona y quite las capas superiores deterioradas; sobre una tabla limpia rállela finamente con un rallador. Vierta el aceite en una sartén mediana y lleve a fuego medio, agregue el curry, la sal, la pimienta y la maicena revolviendo continuamente.
3. Incorpore a la cocción los champiñones y lentamente el vino, la crema de leche y por último la pechuga cocida y escurrida. Deje cocer durante tres minutos más hasta que todo esté completamente mezclado.
4. Sirva caliente con las demás preparaciones del plato.

Nota: si lo prefiere, puede cambiar el curry en polvo por una cucharada sopera de salsa de curry.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	198,6
Proteína (g).....	22,8
Grasa total (g).....	6,6
Carbohidratos (g).....	10,5
Colesterol (mg).....	54,8
Calcio (mg).....	36,5
Hierro (mg).....	2,4
Vitamina A (ER).....	15,7
Niacina (mg).....	12,7
Vitamina C (mg).....	4,9
Sodio (mg).....	395,2
Fibra dietética (gr).....	2,2



Almuerzo: pollo al curry



Arroz integral

Tamaño por porción:

90g

Una cuchara arrocera

Rendimiento

preparación:

250%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: A8



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.

Nota: puede reemplazar por arroz parbolizado.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	135,1
Proteína (g).....	2,3
Grasa total (g).....	3,8
Carbohidratos (g).....	22,9
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	10,1
Hierro (mg).....	0,5
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	1,3
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	388,8
Fibra dietética (gr).....	1,0

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	381,0	Taza	1,5
Aceite de girasol	cc	9,0	Cuchara dulcera	1,8
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Arroz integral	g	90,0	Pocillo tintero	0,2





Almuerzo: pollo al curry



Papas al vapor

Tamaño por porción:
80g
Una unidad mediana

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A48



Procedimiento

1. Lave bien las papas y pártalas en mitades
2. En una olla mediana vierta el agua con la sal y agregue las papas. Lleve a fuego medio y deje cocer tapadas durante diez minutos o hasta que esté bien cocido sin que se deshaga.
3. Escorra las papas y sirva.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Papa cruda con cáscara	g	240,0	Unidad mediana	2,4
Agua	cc	300,0	Taza	1,2
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara sopera	0,3



Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	67,2
Proteína (g).....	1,5
Grasa total (g).....	0,1
Carbohidratos (g).....	15,4
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	3,4
Hierro (mg).....	0,9
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	0,8
Vitamina C (mg).....	16,0
Sodio (mg).....	392,4
Fibra dietética (gr).....	1,3



Almuerzo: pollo al curry



Ensalada de lechuga, espinaca y mango

Tamaño por porción:

105g

Una cucharada arrocera

Rendimiento

preparación:

100%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: A58

Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Lechuga batavia	g	84,0	Libra	0,2
Espinaca cruda	g	42,0	Hoja	4,2
Mango: pulpa sin cáscara	g	72,9	Unidad mediana	0,5
Fresas enteras	g	114,9	Libra	0,2
Kumis	cc	30,0	Vaso x 200 cc	0,2
Naranja pulpa, todas las variedades comerciales	g	15,0	Unidad mediana	0,1
Sal de mesa dietética	g	9,0	Cuchara sopera	0,8
Pimienta negra	g	0,9	Cuchara tintera	0,3

Procedimiento

1. Lave y desinfecte las frutas y verduras.
2. Sobre una tabla limpia, pique la lechuga y la espinaca en julianas, las fresas en tajaditas y el mango en cuadros y mezcle.
3. Prepare la vinagreta, mezclando el kumis con el jugo de naranja, la sal y la pimienta. Adicione a la mezcla anterior.
4. Reserve bien tapada mientras sirve. Si no se consume de inmediato, refrigere preferiblemente.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	45,2
Proteína (g).....	1,5
Grasa total (g).....	0,4
Carbohidratos (g).....	10,1
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	47,0
Hierro (mg).....	1,0
Vitamina A (ER).....	200,1
Niacina (mg).....	0,0
Vitamina C (mg).....	37,6
Sodio (mg).....	712,2
Fibra dietética (gr).....	2,3



Almuerzo: pollo al curry



Galletas de avena con té *light* de limón

Tamaño por porción:

230g

Un vaso mediano de té
Cuatro galletas

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A51



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Galletas de avena	0	78,0	Pocillo tintero	1,3
Agua	cc	600,0	Taza	2,4
Té instantáneo en polvo, sin azúcar	g	15,0	Cuchara dulcera	3,0



Procedimiento

1. En un vaso mediano y limpio agregue agua fría y luego adicione el té en polvo. Revuelva hasta disolver bien.
2. Puede adicionar hielo al agua si no está fría. Sirva y consuma de inmediato, de lo contrario, reserve refrigerado hasta el momento de servir.
3. En un plato pequeño aparte sirva las galletas para acompañar el té.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	120,4
Proteína (g).....	1,9
Grasa total (g).....	1,9
Carbohidratos (g).....	24,7
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	14,7
Hierro (mg).....	4,5
Vitamina A (ER).....	290,2
Niacina (mg).....	5,5
Vitamina C (mg).....	11,7
Sodio (mg).....	177,8
Fibra dietética (gr).....	0,9

Día 6

Algo: cernido de mango

Composición del menú

Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	16763
Recomendación nutricional	20760
% Adecuación de la dieta	80.75
% Distribución el menú	12%





Algo: cernido de mango

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	167,6	Fósforo (mg).....	103,8
Proteína (g).....	3,6	Hierro (mg).....	0,6
Grasa total (g).....	2,1	Sodio (mg).....	53,2
Grasa mono (g).....	0,7	Potasio (mg).....	234,5
Grasa poli (g).....	0,1	Vitamina A (ER).....	244,0
Colesterol (g).....	8,0	Vitamina B1 (mg).....	0,1
Carbohidratos totales (g).....	33,8	Niacina (mg).....	0,4
Fibra dietética (g).....	1,6	Ácido Fólico (mg).....	12,0
Calcio (mg).....	139,5	Vitamina C (mg).....	14,7



Algo: cernido de mango



Cernido de mango

Tamaño por porción:

80g

2/3 de cucharon pequeño

Rendimiento

preparación:

89%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: A59



Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Mango: pulpa sin cáscara	g	144,0	Unidad mediana	1,0
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0
Leche baja en grasa, 2%, con adición de Vitamina A	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Almidón de maíz (maicena)	g	66,0	Unidad	0,7
Canela	g	3,0	Cuchara tintera	1,0



Procedimiento

1. Lave muy bien los mangos y deseche la cascara. Pártalos en tajadas desechando también la fruta central.
2. En una licuadora previamente lavada ponga el mango con el endulzante y la mitad de la leche. Tape y licúe bien durante tres minutos a máxima potencia, hasta obtener una especie de compota. Cuele con un colador limpio sobre una olla mediana y llévela a fuego medio con el cernido.
3. Agregue al cernido la maicena y la canela disueltas en la leche restante Deje cocer a fuego medio hasta que espese, revolviendo constantemente.
4. Retire del fuego, deje enfriar y refrigere por 20 minutos. Sirva frío.

Nota: puede decorar con tajadas delgadas de mango al momento de servir.

Día 6

Comida: pizza de pollo

Composición del menú





Comida: pizza de pollo

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	459,9	Fósforo (mg).....	465,3
Proteína (g).....	34,2	Hierro (mg).....	3,4
Grasa total (g).....	15,5	Sodio (mg).....	892,3
Grasa mono (g).....	3,9	Potasio (mg).....	830,9
Grasa poli (g).....	4,3	Vitamina A (ER).....	230,9
Colesterol (g).....	77,8	Vitamina B ₁ (mg).....	0,5
Carbohidratos totales (g).....	46,3	Niacina (mg).....	12,6
Fibra dietética (g).....	3,4	Ácido Fólico (mg).....	83,3
Calcio (mg).....	352,6	Vitamina C (mg).....	115,3



Comida: pizza de pollo



Pizza de pollo

Tamaño por porción:
300g
Una unidad mediana

Rendimiento
preparación:
95%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A60

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Pan pita o árabe, blanco enriquecido	g	150,0	Unidad	3,0
Tomate rojo maduro	g	420,0	Unidad mediana	4,2
Queso mozzarella leche entera	g	90,0	Lonchita	9,0
Pechuga de pollo cruda, carne sin piel	g	240,0	Libra	0,5
Salsa de Tomate	g	30,0	Cuchara sopera	2,5
Ajo crudo	g	3,0	Diente mediano	1,0
Cebolla cabezona (de huevo) cruda	g	54,0	Unidad	0,3
Aceite de girasol	cc	15,0	Cuchara dulcera	3,0
Sal de mesa dietética	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Pimienta negra	g	3,0	Cuchara tintera	1,0

Procedimiento

1. Reserve el pan para el momento de armar la pizza.
2. Para preparar la salsa ponga la mitad de los tomates previamente lavados, el ajo y la cebolla limpios y el aceite y la sal en una licuadora limpia. Tape y licúe durante tres minutos a máxima potencia.

Precaliente el horno (tostador o convencional) a 200 oC aproximadamente.
3. En una olla mediana, con una taza de agua, ponga la pechuga de pollo y lleve a cocción a fuego medio durante quince minutos. Verifique que esté bien cocida, retire del fuego, escurra y reserve hasta que enfríe. Luego con las manos bien limpias y con ayuda de un tenedor, desmeche la pechuga y reserve.
4. Sobre cada pan esparza tres o cuatro cucharas soperas de la salsa (sin cocción) y luego agregue el queso mozzarella rallado y la pechuga. Por último, el resto del tomate, cortado en rodajas delgadas.
5. Agregue pimienta al gusto y hornee durante quince minutos o hasta que dore, según su preferencia, a una temperatura de 200 °C. Retire del horno y sirva de inmediato. Puede agregar orégano si lo desea, antes de hornear.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	397,3
Proteína (g).....	30,6
Grasa total (g).....	13,6
Carbohidratos (g).....	38,2
Colesterol (mg).....	69,8
Calcio (mg).....	225,3
Hierro (mg).....	3,0
Vitamina A (ER).....	173,9
Niacina (mg).....	12,3
Vitamina C (mg).....	30,3
Sodio (mg).....	687,2
Fibra dietética (gr).....	3,4



Comida: pizza de pollo



Jugo de guayaba blanca con leche

Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
95%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A62

Procedimiento

1. Lave y desinfecte la guayaba adecuadamente; pártala en trozos o en tajadas desechando solo la base de la cáscara y los puntos negros de esta.
2. En una licuadora previamente lavada, lleve todos los ingredientes, tape y licúe durante dos minutos. Cuele y pase al recipiente final.
3. Sirva y consuma de inmediato, de lo contrario conserve refrigerado hasta el momento de servir.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Guayaba blanca: cáscara y pulpa sin semillas	g	105,0	Unidad mediana	1,3
Agua	cc	195,0	Taza	0,8
Leche baja en grasa	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	62,6
Proteína (g).....	3,6
Grasa total (g).....	1,9
Carbohidratos (g).....	8,1
Colesterol (mg).....	8,0
Calcio (mg).....	127,3
Hierro (mg).....	0,3
Vitamina A (ER).....	57,0
Niacina (mg).....	0,3
Vitamina C (mg).....	85,0
Sodio (mg).....	50,0
Fibra dietética (gr).....	0,0