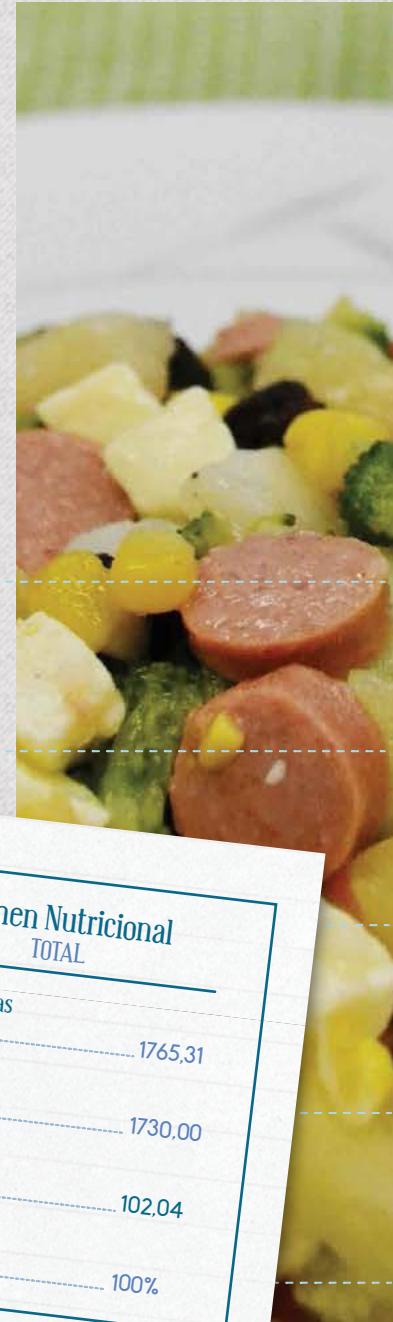


Diabetes Mellitus tipo 2

Día 5



Resumen Nutricional TOTAL	
Aporte en calorías totales	1765,31
Recomendación nutricional	1730,00
% Adecuación de la dieta	102,04
% Distribución el menú	100%

Día 5

Desayuno: arepa con hogao y queso



Resumen Nutricional	
Aporte en calorías totales	370.48
Recomendación nutricional	346.00
% Adecuación de la dieta	107.08
% Distribución el menú	20%



Composición del menú

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	370,5	Fósforo (mg).....	294,1
Proteína (g).....	15,3	Hierro (mg).....	2,8
Grasa total (g).....	15,4	Sodio (mg).....	327,6
Grasa mono (g).....	2,8	Potasio (mg).....	330,7
Grasa poli (g).....	3,7	Vitamina A (ER).....	81,7
Colesterol (g).....	13,2	Vitamina B1 (mg).....	0,3
Carbohidratos totales (g).....	44,1	Niacina (mg).....	1,9
Fibra dietética (g).....	1,8	Ácido Fólico (mg).....	19,9
Calcio (mg).....	352,2	Vitamina C (mg).....	49,6

Día 5

Desayuno:

arepa con hogao y queso



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	1,5
Agua	cc	300,0	Taza	1,2
Cocoa en polvo sin dulce	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0



Tamaño por porción:
200cc
Un pocillo mediano

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: V38

Procedimiento

1. En una olla pequeña vierta la leche junto con el agua y lleve al fogón a calentar 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

Día 5

Desayuno:

arepa con hogao y queso



Arepa con hogao y queso

Tamaño por porción:

160g

Una arepa,
1/2 tajada de jamón
Una tajada de quesoRendimiento
preparación:
100%Fuente:
Comercial
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y26

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Tomate rojo maduro	g	90,0	Unida mediana	1
Cebolla cabezona (de huevo) cruda	g	45,0	Unidad	1/3
Aceite de girasol	cc	9,0	Cuchara dulcera	1,8
Sal de mesa dietética	g	1,5	Cuchara sopera	0,1
Jamón de res y cerdo tajado, magro. Grasa aproximada de 5%	g	33,0	Tajada	1,5
Cuajada	g	90,0	Tajada	6,0
Arepa delgada de maíz blanco trillado	g	225,0	Arepa tela	2,6

Procedimiento

1. Lave y desinfecte el tomate y la cebolla cabezona.
2. Parta el tomate y la cebolla cabezona en cuadros pequeños.
3. En una sartén mediana caliente el aceite y adicione los aliños con la sal. Sofría por tres minutos.
4. Parta el jamón en tiras delgadas y adicione al hogao, mezcle y baje del fuego. Sirva sobre la arepa.
5. Con un cuchillo previamente desinfectado parta la cuajada, saque dos rebanadas delgadas por porción y Sirva sobre la arepa.
6. En una parrilla sobre el fogón coloque la arepa a asar. Deje dorar por cada lado durante treinta segundos y luego sirva caliente.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	268,5
Proteína (g).....	10,1
Grasa total (g).....	9,8
Carbohidratos (g).....	34,8
Colesterol (mg).....	5,2
Calcio (mg).....	154,6
Hierro (mg).....	1,3
Vitamina A (ER).....	18,6
Niacina (mg).....	1,1
Vitamina C (mg).....	6,6
Sodio (mg).....	276,6
Fibra dietética (gr).....	0,6

Día 5

Desayuno:

arepa con hogao y queso



Papayuela con ajonjolí



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Papayuela: pulpa sin semillas	g	180,0	Unidad mediana	0,9
Semillas de ajonjolí, enteras y secas	g	21,0	Cuchara sopera	2,1



Tamaño por porción:
73g
Un trozo mediano

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y30

Procedimiento

1. Lave y desinfecte la papayuela, pártala por la mitad, retire la cáscara y deseche las semillas.
2. Puede partir la fruta en cuartos, en trozos o en media luna, dependiendo de la forma en que desee servir.
3. Adicione el ajonjolí sobre la papayuela picada.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	49,7
Proteína (g).....	1,7
Grasa total (g).....	3,5
Carbohidratos (g).....	4,0
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	74,3
Hierro (mg).....	1,2
Vitamina A (ER).....	6,1
Niacina (mg).....	0,7
Vitamina C (mg).....	42,0
Sodio (mg).....	0,8
Fibra dietética (gr).....	0,8

Día 5

Media mañana: Yogur con granola

Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	215.70
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	103.90
% Distribución el menú	12%

Composición del menú

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	215,7	Fósforo (mg).....	217,4
Proteína (g).....	7,8	Hierro (mg).....	0,9
Grasa total (g).....	5,4	Sodio (mg).....	113,2
Grasa mono (g).....	1,0	Potasio (mg).....	455,7
Grasa poli (g).....	0,6	Vitamina A (ER).....	397,2
Colesterol (g).....	6,0	Vitamina B1 (mg).....	0,2
Carbohidratos totales (g).....	37,0	Niacina (mg).....	0,8
Fibra dietética (g).....	2,4	Ácido Fólico (mg).....	39,7
Calcio (mg).....	205,4	Vitamina C (mg).....	28,4

Día 5

Media mañana:

Yogur con granola



Yogur con granola y mango

Tamaño por porción:
220g
Un vaso grande

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y32

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Mango, pulpa sin cáscara	g	294,0	Unidad mediana	2,0
Granola con avena tostada	g	60,0	Pocillo tintero	1,0
Yogur natural, bajo en grasa, 12g de proteína por 8oz	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5

Procedimiento

1. Lave y desinfecte el mango.
2. Pele para retirar la cáscara. Parta la fruta en cuartos, en trozos o en tajadas, dependiendo de la forma deseada. Reserve un momento la fruta.
3. Aparte en un vaso de vidrio limpio, vierta el yogur y adicione la granola.
4. Agregue el mango al vaso y mezcle si desea. Consuma de inmediato

Día 5

Almuerzo: arroz oriental

Composición del menú



Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	465.80
Recomendación nutricional	519.00
% Adecuación de la dieta	189.75
% Distribución el menú	30%

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	465,8	Fósforo (mg).....	146,5
Proteína (g).....	13,9	Hierro (mg).....	3,5
Grasa total (g).....	12,9	Sodio (mg).....	602,1
Grasa mono (g).....	5,0	Potasio (mg).....	425,1
Grasa poli (g).....	2,9	Vitamina A (ER).....	219,7
Colesterol (g).....	11,8	Vitamina B1 (mg).....	0,6
Carbohidratos totales (g).....	74,4	Niacina (mg).....	3,5
Fibra dietética (g).....	4,9	Ácido Fólico (mg).....	129,3
Calcio (mg).....	50,3	Vitamina C (mg).....	140,0

Día 5

Almuerzo:

arroz oriental



Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Pierna de cerdo magra cruda	g	270,0	Libra	0,5
Pimentón rojo, crudo	g	90,0	Unidad pequeña	1,1
Cebolla cabezona (de huevo) cruda	g	60,0	Unidad	0,3
Aceite de girasol	cc	6,0	Cuchara dulcera	1,2
Jamón de res y cerdo tajado, magro. Grasa aproximada de 5%	g	75,0	Tajada	3,4
Raíces chinas	g	90,0	Cuchara sopera	15,0
Salsa negra	cc	30,0	Cuchara sopera	2,5
Brócoli crudo, sin hojas ni tallos duros	g	90,0	Unidad pequeña	0,5
Aceite de Oliva	cc	15,0	Cuchara dulcera	3,0
Arroz blanco cocido, preparación tradicional	g	270,0	Cuchara arrocera	3,0

Tamaño por porción:
240g
Una taza

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y37

Procedimiento

1. Sobre una tabla limpia porcione la carne en trozos pequeños o cubos y adicione la sal. Aparte lave bien el pimentón y la cebolla cabezona, corte el pimentón en julianas y pique la cebolla a su gusto.
2. En una sartén mediana agregue el aceite con la cebolla y el pimentón; lleve a fuego medio y sofria la carne durante cinco minutos; revuelva constantemente.
3. Mientras cocina la carne corte el jamón en julianas y adicione a la carne de cerdo junto con las raíces chinas y la salsa negra. Mezcle y deje cocer durante un minuto más.
4. Aparte lave el brócoli y corte los tallos gruesos, dejando únicamente pequeños trozos de la flor. Adicione a la sartén con los demás ingredientes, junto con el aceite de oliva y deje cocinar por tres minutos más. Revuelva de vez en cuando.
5. Cuando esté listo, adicione al sartén el arroz cocido y mezcle muy bien todos los ingredientes.
6. Sirva de inmediato y acompañe con pan redondo tipo buffet. La porción a servir del arroz la puede obtener sirviendo como molde en una taza llena y luego pasándolo con cuidado al plato.

Análisis Nutricional



Almuerzo: arroz oriental

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	264,1
Proteína (g).....	9,5
Grasa total (g).....	9,9
Carbohidratos (g).....	34,4
Colesterol (mg).....	11,8
Calcio (mg).....	29,2
Hierro (mg).....	2,8
Vitamina A (ER).....	217,4
Niacina (mg).....	3,3
Vitamina C (mg).....	95,1
Sodio (mg).....	601,3
Fibra dietética (gr).....	2,4



Día 5

Almuerzo:

arroz oriental



Pan buffet



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Pan buffet	g	103,8	Unidad	3.2



Tamaño por porción:
35g
Una unidad mediana

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D127

Procedimiento

1. Verifique la fecha de vencimiento y las características de frescura del pan.
2. Sirva directamente del empaque en el plato, cuidando de no tocarlo con las manos y evitando la contaminación cruzada o mojar el producto con otros ingredientes no deseados.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	132,1
Proteína (g).....	3,8
Grasa total (g).....	2,7
Carbohidratos (g).....	23,1
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	0,0
Hierro (mg).....	0,0
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	0,0
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	0,0
Fibra dietética (gr).....	0,8



Almuerzo: arroz oriental



Jugo de fresa



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumentos netos	Unidad de uso	Medida
Fresas enteras	g	224,7	Libra	0,4
Agua	cc	550,0	Taza	2,2
Azúcar refinada granulada	g	35,3	Libra	0,1

Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
98%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D162

Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta. Retírele las hojas (si es pulpa, desinfecte el empaque antes de abrirlo).
2. Disponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe por dos minutos
3. Vierta el jugo en un recipiente adecuado y previamente desinfectado y refrigeré hasta el momento de servir.

Nota: si prefiere el producto sin dulce, puede omitir el uso del azúcar, esto restará un 75% el aporte calórico del jugo.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	69,5
Proteína (g).....	0,6
Grasa total (g).....	0,3
Carbohidratos (g).....	16,9
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	21,1
Hierro (mg).....	0,6
Vitamina A (ER).....	2,2
Niacina (mg).....	0,2
Vitamina C (mg).....	44,9
Sodio (mg).....	0,9
Fibra dietética (gr).....	1,7

Día 5

Algo: sanduchito de queso

Resumen Nutricional	
Aporte en calorías totales	205.53
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	99.00
% Distribución el menú	12%



Composición del menú

Día 5

Algo: sanduchito de queso

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	205,5	Fósforo (mg).....	130,6
Proteína (g).....	10,4	Hierro (mg).....	1,0
Grasa total (g).....	9,4	Sodio (mg).....	160,1
Grasa mono (g).....	1,7	Potasio (mg).....	12,9
Grasa poli (g).....	0,3	Vitamina A (ER).....	144,5
Colesterol (g).....	23,2	Vitamina B1 (mg).....	0,0
Carbohidratos totales (g).....	39,0	Niacina (mg).....	0,4
Fibra dietética (g).....	1,1	Ácido Fólico (mg).....	1,2
Calcio (mg).....	164,6	Vitamina C (mg).....	10,0

Día
5

Algo:

sanduchito de queso



Jugo de maracuyá con pan redondo y queso

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Maracuyá: pulpa sin semillas	g	150,0	Unidad x 140 g	0,8
Agua	cc	510,0	Taza	2,0
Azúcar refinada granulada	g	15,0	Libra	0,0
Pan bola	g	120,0	Paquete x 10 unidades	0,4
Queso entero duro	g	60,0	Tajada gruesa	3,0

Tamaño por porción:

245g

Un vaso mediano de jugo
Un pan redondo
1/2 tajada de queso

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y46

Procedimiento

1. Lave muy bien los maracuyás.
2. Corte los maracuyás en mitades sobre una tabla limpia y agregue la pulpa en el vaso de la licuadora previamente lavado.
3. Adicione el agua y el endulzante y licúe por dos minutos. Cuele y sirva de inmediato, de lo contrario refrigeré hasta servir.
4. Sobre una superficie, con un utensilio debidamente desinfectado, parta el pan bola a la mitad y el queso en tajadas.
5. Ponga el queso entre el pan bola y sirva en un plato pequeño. Acompáñele con el jugo.



Comida: ensalada hawaiana



Composición del menú

Día 5

Comida: ensalada hawaiana

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	507,8	Fósforo (mg).....	268,0
Proteína (g).....	18,4	Hierro (mg).....	2,6
Grasa total (g).....	33,3	Sodio (mg).....	760,0
Grasa mono (g).....	14,9	Potasio (mg).....	1112,5
Grasa poli (g).....	3,8	Vitamina A (ER).....	170,3
Colesterol (g).....	68,4	Vitamina B1 (mg).....	0,5
Carbohidratos totales (g).....	37,5	Niacina (mg).....	5,3
Fibra dietética (g).....	4,7	Ácido Fólico (mg).....	77,1
Calcio (mg).....	148,7	Vitamina C (mg).....	60,8



Comida: ensalada hawaiana



Ensalada hawaiana

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Papa cocida sin cáscara.	g	210,0	Unidad mediana	2,1
Brócoli crudo, sin hojas ni tallos duros	g	150,0	Unidad pequeña	0,8
Lechuga común	g	90,0	Libra	0,2
Queso entero duro	g	30,0	Tajada	2,0
Salchicha de res y cerdo fresca cocida	g	240,0	Unidad	9,6
Maíz tierno o choclo amarillo, crudo	g	75,0	Cuchara sopera	6,3
Piña enlatada, sólido y líquido (almíbar claro)	g	75,0	Pocillo tintero	0,5
Uvas pasas sin semilla	g	24,0	Cuchara sopera	1,6
Mayonesa light	g	12,0	Cuchara sopera	1,2

Tamaño por porción:
300g

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y44

Procedimiento

1. Pele las papas, lávelas bien y pártalas en cubos pequeños.
2. En una olla con agua caliente adicione las papas, apague el fuego cuando estén medianamente blandas.
3. Aparte lave y desinfecte el brócoli. En una olla vaporera cocínelo durante ocho minutos. Retire del fuego y báñelo en agua fría (choque térmico) para evitar que se sigan cocinando.
4. Lave la lechuga, eliminando posibles rastros de tierra y otros contaminantes, desinféctela y píquela en julianas finas.
5. Sobre una superficie y con un utensilio debidamente desinfectados, parte el queso en cuadros pequeños. Aparte parte la salchicha en rebanadas.
6. Adicione a las papas, en un recipiente plástico, la piña sin el almíbar, las pasas, los maicitos, el queso y la mayonesa.
7. En un recipiente plástico mezcle los anteriores ingredientes con la piña en almíbar sin el líquido, el maíz tierno, las uvas pasas y la mayonesa.
8. Pele las papas, lávelas bien y pártalas en cubos pequeños.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	495,0
Proteína (g).....	17,8
Grasa total (g).....	33,3
Carbohidratos (g).....	34,7
Colesterol (mg).....	68,4
Calcio (mg).....	145,9
Hierro (mg).....	2,4
Vitamina A (ER).....	170,3
Niacina (mg).....	4,6
Vitamina C (mg).....	60,8
Sodio (mg).....	753,5
Fibra dietética (gr).....	4,5

Día 5

Comida:

ensalada hawaiana



Té light de limón



Ingredientes para 3 porciones

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



Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y45

Procedimiento

1. En un vaso mediano, agregue agua fría y luego adicione el té en polvo. Revuelva hasta disolver bien.
2. Puede adicionar hielo al agua si lo desea. Consuma de inmediato, de lo contrario reserve refrigerado hasta el momento de servir.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	12,8
Proteína (g).....	0,6
Grasa total (g).....	0,0
Carbohidratos (g).....	2,9
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	2,8
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	0,6
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	6,5
Fibra dietética (gr).....	0,2