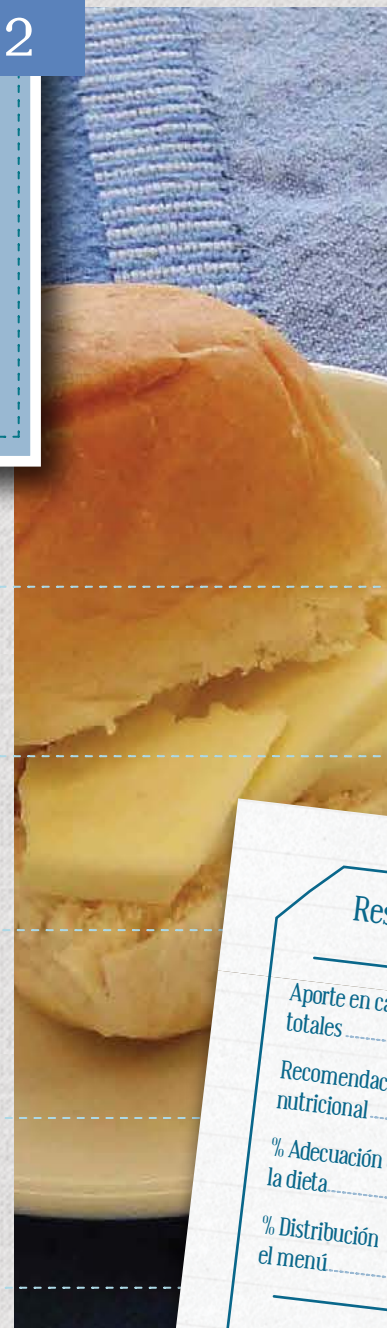


## Diabetes Mellitus tipo 2

# 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

## Composición del menú



### Resumen Nutricional

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



## Desayuno: arepa con hogao y queso

### 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



## Desayuno: arepa con hogao y queso



## Cocoa con leche

Tamaño por porción:  
200cc  
Un pocillo mediano

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V38



## 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



## 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





## 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 queso

Rendimiento  
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	Unidad mediana	1
Cebolla cabeza (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 cabeza.
2. Parta el tomate y la cebolla cabeza 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



## Desayuno: arepa con hogao y queso



## Papayuela con ajonjolí

Tamaño por porción:  
73g  
Un trozo mediano

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y30



## 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



## 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

## Composición del menú



### Resumen Nutricional

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





## Media mañana: Yogur con granola

### 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





## 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 yogurt 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%





## Almuerzo: arroz oriental

### 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



# Almuerzo: arroz oriental



Tamaño por porción:  
240g  
Una taza

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y37

## 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

## 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 sofría 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





# Almuerzo: arroz oriental



**Pan  
buffet**

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

## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Pan buffet	g	103,8	Unidad	3,2







## Almuerzo: arroz oriental



## Jugo de fresa

Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
98%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: D162



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos 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

## 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 refrigere 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

## Composición del menú

### Resumen Nutricional

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







**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



## Algo: sanduchito de queso



## Jugo de maracuyá con pan redondo y queso

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

## 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

## 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 refrigere 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. Acompañe con el jugo.



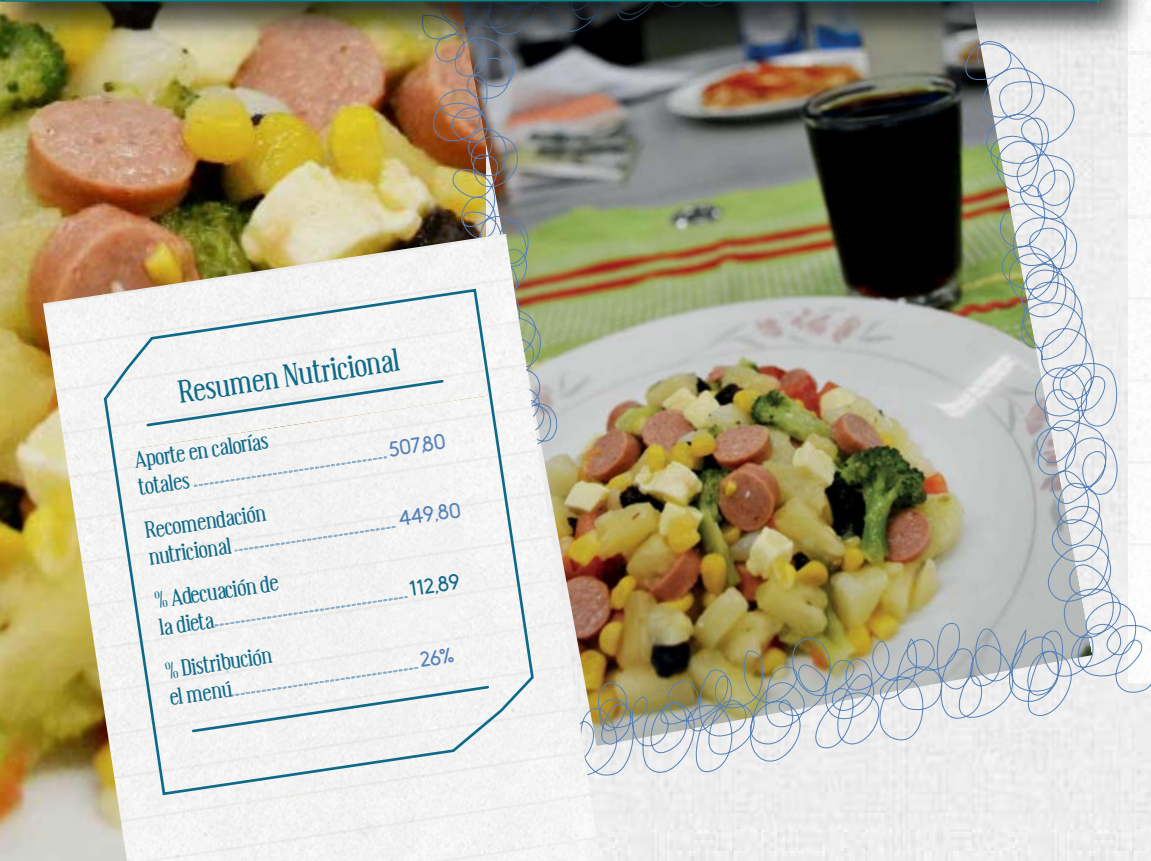
Día 5

# Comida: ensalada hawaiana

## Composición del menú

### Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	507.80
Recomendación nutricional	449.80
% Adecuación de la dieta	112.89
% Distribución el menú	26%





# 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

Tamaño por porción:  
300g

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y44

## 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

## 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 desinfeste 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, parta el queso en cuadros pequeños. Aparte parta 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



## Comida: ensalada hawaiana



## Té *light* de limón

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.

## 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



## 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