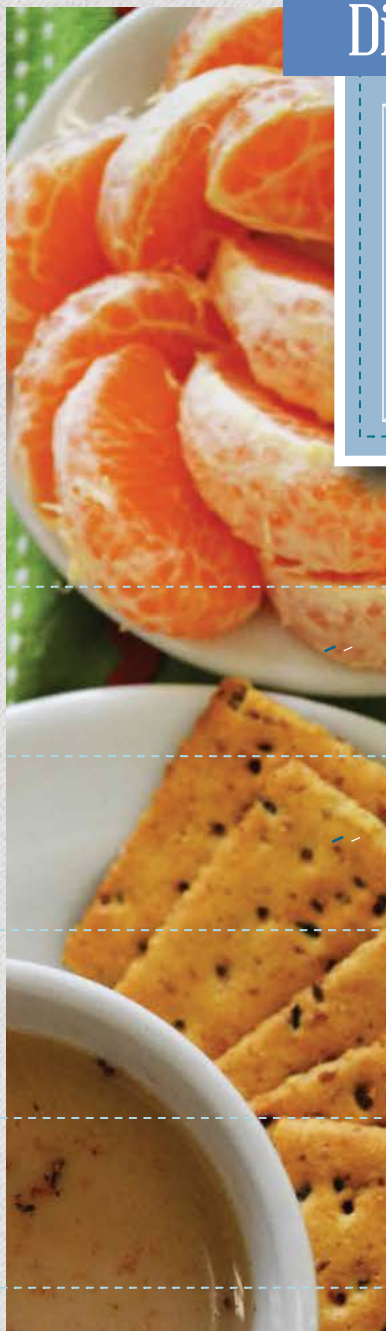


Diabetes Mellitus tipo 2

Día 9



Resumen Nutricional TOTAL	
Aporte en calorías totales	1737,58
Recomendación nutricional	1730,00
% Adecuación de la dieta	100,44
% Distribución el menú	100%

Día 9

Desayuno: rollitos de jamón

Composición del menú



Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	369.65
Recomendación nutricional	346.00
% Adecuación de la dieta	106.84
% Distribución el menú	20%



Desayuno: rollitos de jamón

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	369,7	Fósforo (mg).....	203,3
Proteína (g).....	19,2	Hierro (mg).....	0,7
Grasa total (g).....	13,1	Sodio (mg).....	391,8
Grasa mono (g).....	3,9	Potasio (mg).....	346,6
Grasa poli (g).....	3,4	Vitamina A (ER).....	114,7
Colesterol (g).....	33,2	Vitamina B1 (mg).....	0,2
Carbohidratos totales (g).....	45,4	Niacina (mg).....	1,3
Fibra dietética (g).....	3,0	Ácido Fólico (mg).....	24,1
Calcio (mg).....	206,0	Vitamina C (mg).....	11,5



Desayuno: rollitos de jamón



Cocoa con leche

Tamaño por porción:
200cc
Un pocillo mediano

Rendimiento
preparación:
100%

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 el polvo sin dulce	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0



Procedimiento

1. Vierta la leche junto con el agua en una olla pequeña, lleve al fogón a fuego medio sin dejar hervir.
2. . Adicione la cocoa 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: rollitos de jamón



Jugo light de mora

Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
98%

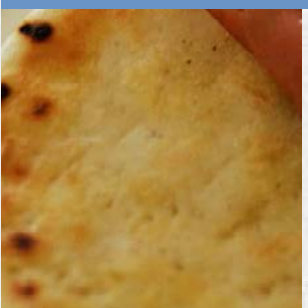
Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: V31



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



Procedimiento

1. Lave, deshoje y desinfecte las moras.
2. Agregue las moras, el agua y el endulzante en el vaso de la licuadora previamente lavada. Tape y licúe durante dos minutos.
3. Después cuele el jugo para eliminar los restos de semilla de la fruta. Sirva y consuma de inmediato, de lo contrario refrigere hasta el momento de servir.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	26,0
Proteína (g).....	0,4
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	26,0
Colesterol (mg).....	0,4
Calcio (mg).....	0,2
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



Desayuno: rollitos de jamón



Arepa de queso con rollitos de jamón

Tamaño por porción:

120g
Una arepa
Un rollito

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D207



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Arepa de yuca	g	264,0	Unidad	3,0
Margarina	g	12,0	Cuchara dulcera	2,4
Jamón de res y cerdo tajado, magro. Grasa aproximada de 5%	g	60,0	Tajada	2,7
Queso mozzarella de leche semidescremada	g	30,0	Lonchita	3,0

Procedimiento

1. Lleve una parrilla (maquín) o sartén antiadherente al fogón a fuego medio. Ponga la arepa allí para calentar, treinta segundos por cada lado. Cuando esté caliente retirela de la parrilla y úntela con la mitad de la margarina.
2. Aparte, en otra sartén pequeña, agregue la otra mitad de la margarina, y ponga la tajada de jamón dejando dorar por 15 segundos, volteé y ponga luego la tajada de queso. Retire del fuego, póngalo sobre la arepa previamente asada y enrolle con ayuda de un tenedor.
3. Sirva caliente y consuma de inmediato.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	291,4
Proteína (g).....	15,3
Grasa total (g).....	10,8
Carbohidratos (g).....	33,7
Colesterol (mg).....	25,2
Calcio (mg).....	66,7
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	49,7
Niacina (mg).....	1,0
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	341,5
Fibra dietética (gr).....	0,0

Día 9

Media mañana: café familiar

Composición del menú

Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	205.07
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	98.78
% Distribución el menú	12%





Media mañana: café familiar

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	205,1	Fósforo (mg).....	212,7
Proteína (g).....	7,0	Hierro (mg).....	1,2
Grasa total (g).....	5,1	Sodio (mg).....	238,8
Grasa mono (g).....	1,7	Potasio (mg).....	524,0
Grasa poli (g).....	1,9	Vitamina A (ER).....	161,0
Colesterol (g).....	2,0	Vitamina B1 (mg).....	0,2
Carbohidratos totales (g).....	35,0	Niacina (mg).....	2,6
Fibra dietética (g).....	5,2	Ácido Fólico (mg).....	36,2
Calcio (mg).....	165,7	Vitamina C (mg).....	25,0



Media mañana: café familiar



Café caliente con leche líquida descremada

Tamaño por porción:
240cc
Una taza

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D107



Procedimiento

Antes de preparar lave y desinfecte las bolsas de leche y verifique la fecha de vencimiento del producto.

1. En una olla mediana, agregue el agua y la leche.
2. Ponga la olla en el fogón a calentar a fuego medio, sin dejar hervir.
3. Cuando esté bien caliente, retire del fuego, agregue el café y revuelva con la cuchara hasta tener una mezcla homogénea.
4. Sirva de inmediato.

Nota: si desea agregue edulcorante a su gusto.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	360,0	Taza	1 ½
Leche de vaca descremada	cc	360,0	Taza	1 ½
Café instantáneo en polvo	g	12,0	Cucharada sopera	2,4



Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	51,6
Proteína (g).....	4,5
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	7,5
Colesterol (mg).....	2,40
Calcio (mg).....	153,2
Hierro (mg).....	0,18
Vitamina A (ER).....	73,2
Niacina (mg).....	1,24
Vitamina C (mg).....	1,20
Sodio (mg).....	63,9
Fibra dietética (gr).....	0,00



Media mañana: café familiar



Galletas integrales

Tamaño por porción:
28g
Tres galletas

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D126



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Galletas integrales	g	84,0	Unidad	12,9



Procedimiento

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

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	124,0
Proteína (g).....	2,5
Grasa total (g).....	4,8
Carbohidratos (g).....	19,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	14,0
Hierro (mg).....	0,9
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	1,3
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	184,5
Fibra dietética (gr).....	2,9



Media mañana: café familiar



Mandarina

Tamaño por porción:
100g
1 unidad mediana

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D136



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Mandarina	g	300,0	Unidad mediana	3,0



Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta adecuadamente. Escurra o seque con papel para retirar el exceso de agua.
2. Sobre una bandeja sirva el producto, entero o en gajos según su preferencia, o como acompañante del plato principal si lo desea.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	38,0
Proteína (g).....	0,7
Grasa total (g).....	0,1
Carbohidratos (g).....	9,5
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	24,0
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	100,0
Niacina (mg).....	0,3
Vitamina C (mg).....	24,0
Sodio (mg).....	1,0
Fibra dietética (gr).....	2,3

Día 9

Almuerzo: pastel de carne

Composición del menú



Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	470.42
Recomendación nutricional	519.00
% Adecuación de la dieta	90.64
% Distribución el menú	30%



Almuerzo: pastel de carne

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	470,4	Fósforo (mg).....	337,4
Proteína (g).....	28,5	Hierro (mg).....	6,2
Grasa total (g).....	9,2	Sodio (mg).....	1667,9
Grasa mono (g).....	3,2	Potasio (mg).....	499,1
Grasa poli (g).....	1,6	Vitamina A (ER).....	244,9
Colesterol (g).....	59,0	Vitamina B1 (mg).....	0,6
Carbohidratos totales (g).....	66,5	Niacina (mg).....	10,3
Fibra dietética (g).....	2,1	Ácido Fólico (mg).....	132,7
Calcio (mg).....	41,2	Vitamina C (mg).....	16,3



Almuerzo: pastel de carne

Arroz con cebolla

Tamaño por porción:
90g
Una cuchara arrocera

Rendimiento
preparación:
250%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D6



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Cebolla cabezona (de huevo) 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	g	108,0	Pocillo tintero	0,3

Procedimiento

1. Pese y pele la cebolla; lávela 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 que quede 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).....	5,1
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



Almuerzo: pastel de carne



Crema de papa criolla al natural

Tamaño por porción:
240ccg
Un cucharon grande

Rendimiento
preparación:
107%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D208



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	500	Taza	2
Papa criolla cruda con cáscara	g	225,0	Unidad mediana	7,5
Margarina suave con sal. Aceites sin especificar	g	3,0	Cuchara dulcera	0,6
Sal de mesa	g	1,5	Cuchara sopera	0,1
Cilantro, hojas y tallo crudo	g	1,5	Manojo x 100 g	3

Procedimiento

1. Lave bien las papas y retire los puntos negros. Aparte, adicione el agua a una olla pequeña y lleve a fuego medio.
2. Cuando el agua esté caliente agregue las papas, la margarina y la sal. Cocine durante diez minutos.
3. Retire del fuego y pase el contenido al vaso de una licuadora previamente lavado. Tape y licúe durante un minuto. Agregue nuevamente a la olla y regrese al fogón a fuego medio.
4. Aparte, lave las hojas del cilantro y sobre una tabla limpia píquelo finamente con un cuchillo. Agregue a la olla y deje cocer durante dos minutos más.
5. Sirva un cucharón grande por plato, y consuma de inmediato.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	69,5
Proteína (g).....	2,0
Grasa total (g).....	0,9
Carbohidratos (g).....	69,5
Colesterol (mg).....	2,0
Calcio (mg).....	0,9
Hierro (mg).....	0,5
Vitamina A (ER).....	11,3
Niacina (mg).....	1,9
Vitamina C (mg).....	11,3
Sodio (mg).....	204,8
Fibra dietética (gr).....	0,0



Almuerzo: pastel de carne



Pastel de carne

Tamaño por porción:
100g
Una porción mediana

Rendimiento
preparación:
90%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Carne de res, todos los cortes, magra cruda	g	300,0	Libra	0,6
Harina de trigo para todo uso, enriquecida, blanqueada	g	69,0	Cuchara sopera	5,8
Ajo crudo	g	6,0	Diente mediano	2,0
Sal de mesa	g	4,8	Cuchara sopera	0,4
Pimienta blanca	g	3,0	Cuchara tintera	1,0

Procedimiento

1. En un recipiente plástico mediano, agregue la carne molida, la harina de trigo, la sal y la pimienta. Mezcle muy bien hasta que tenga una mezcla homogénea.
2. Aparte, enharine un molde pequeño y precaliente el horno a 180 °C
3. Vierta en el molde la mezcla de carne y lleve al horno de diez a quince minutos, hasta que esté bien cocido.
4. Retire del horno, desmolde sobre un plato y porcione en tres tajadas. Sirva caliente y consuma de inmediato.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	239,7
Proteína (g).....	23,6
Grasa total (g).....	6,8
Carbohidratos (g).....	18,9
Colesterol (mg).....	59,0
Calcio (mg).....	16,1



Almuerzo: pastel de carne



Ensalada fresca

Tamaño por porción:

100g
Una cuchara sopera alta

Rendimiento

preparación:
100%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Lechuga común	g	105,0	Libra	0,2
Zanahoria cruda	g	105,0	Unidad pequeña	1,1
Mango, pulpa sin cáscara	g	90,0	Unidad mediana	0,6
Uvas pasas sin semilla	g	30,0	Cuchara sopera	2,0
Kumis	cc	75,0	Vaso x 200cc	0,4
Sal de mesa dietética	g	3,0	Cuchara sopera	0,3

Procedimiento

1. Deshoje la lechuga y elimine las hojas malas o dañadas, así como la mugre más visible. Sumerja las hojas en agua con limón durante cinco minutos y luego sáquelas.
2. Mientras desinfecta la lechuga lave la zanahoria y el mango. Pélelos y después pártalos en cubos muy pequeños, sobre una tabla limpia. Reserve en una ensaladera. Tenga cuidado de que los utensilios a usar estén debidamente desinfectados y limpios.
3. Escorra la lechuga y sobre una tabla, pártala en julianas delgadas y revuelva con la zanahoria y el mango.
4. Adicione las uvas pasas, la sal y el kumis a la ensaladera. Revuelva muy bien todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Nota: si no va a consumir de inmediato, reserve tapado y preferiblemente refrigerado.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	89,9
Proteína (g).....	2,2
Grasa total (g).....	0,4
Carbohidratos (g).....	21,5
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	68,9
Hierro (mg).....	0,9
Vitamina A (ER).....	1167,9
Niacina (mg).....	0,7
Vitamina C (mg).....	18,4
Sodio (mg).....	249,7
Fibra dietética (gr).....	2,7



Almuerzo: pastel de carne



Jugo light de tomate de árbol

Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
96%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A76



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	450,0	Taza	1,8
Tomate de árbol, pulpa sin semillas	g	225,0	Unidad	2,8
Sucralosa	g	4,5	Sobre individual	4,5



Procedimiento

1. Lave y desinfecte los tomates. Pélelos completamente.
2. En una licuadora previamente lavada, ponga todos los ingredientes, tape y licúe durante dos minutos. Cuele el jugo y viértalo en el recipiente final.
3. Consuma de inmediato, de lo contrario conserve refrigerado hasta el momento de servir.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	22,5
Proteína (g).....	1,1
Grasa total (g).....	0,1
Carbohidratos (g).....	5,3
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	4,5
Hierro (mg).....	0,3
Vitamina A (ER).....	75,0
Niacina (mg).....	0,8
Vitamina C (mg).....	18,8
Sodio (mg).....	0,0
Fibra dietética (gr).....	0,0

Día 9

Algo: colada de avena

Composición del menú

Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	195.18
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	94.02
% Distribución el menú	12%





Algo: colada de avena

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	195,2	Fósforo (mg).....	230,2
Proteína (g).....	8,0	Hierro (mg).....	1,3
Grasa total (g).....	5,5	Sodio (mg).....	60,0
Grasa mono (g).....	1,7	Potasio (mg).....	311,2
Grasa poli (g).....	0,7	Vitamina A (ER).....	51,5
Colesterol (g).....	16,8	Vitamina B1 (mg).....	0,2
Carbohidratos totales (g).....	29,5	Niacina (mg).....	0,4
Fibra dietética (g).....	3,0	Ácido Fólico (mg).....	13,9
Calcio (mg).....	158,4	Vitamina C (mg).....	1,4



Algo: colada de avena



Colada de avena

Tamaño por porción:
200cc
Un pocillo mediano

Rendimiento
preparación:
97%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D211

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Leche entera pasterizada	cc	360,0	Vaso x 200 cc	1,8
Avena instantánea en hojuelas, sin fortificar	g	72,0	Cuchara sopera	6,0
Agua	cc	240,0	Taza	1,0
Azúcar refinada granulada	g	12,0	Cuchara sopera	1,2
Ciruelas pasas, sin semillas.	g	18,0	Unidad	6,0

Procedimiento

1. En una olla mediana mezcle la leche con la avena y el agua. Lleve a fuego medio y cocine durante cinco minutos revolviendo constantemente.
2. Cuando comience a espesar, agregue el endulzante y mezcle nuevamente.
3. Sirva en una taza y adicione a cada una tres ciruelas pasas sin semillas. Sirva caliente y consuma de inmediato.

Día 9

Comida: menú dorado

Composición del menú



Resumen Nutricional	
Aporte en calorías totales	497.26
Recomendación nutricional	449.80
% Adecuación de la dieta	110.55
% Distribución el menú	26%





Comida: menú dorado

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	497,3	Fósforo (mg).....	405,9
Proteína (g).....	27,2	Hierro (mg).....	3,6
Grasa total (g).....	19,0	Sodio (mg).....	692,6
Grasa mono (g).....	8,2	Potasio (mg).....	982,9
Grasa poli (g).....	4,8	Vitamina A (ER).....	360,3
Colesterol (g).....	62,0	Vitamina B ₁ (mg).....	1,2
Carbohidratos totales (g).....	55,2	Niacina (mg).....	8,6
Fibra dietética (g).....	4,6	Ácido Fólico (mg).....	127,8
Calcio (mg).....	156,2	Vitamina C (mg).....	38,2



Comida: menú dorado



Arroz con zanahoria

Tamaño por porción:

90g

Una cuchara arrocera

Rendimiento

preparación:

250%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: D10



Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1,3
Aceite de girasol	cc	3,0	Cuchara dulcera	0,6
Sal de mesa	g	1,8	Cuchara sopera	0,2
Arroz blanco crudo, grano mediano enriquecido	g	108,0	Pocillo tintero	0,3
Zanahoria cruda	g	24,0	Unidad pequeña	0,2

Procedimiento

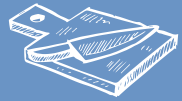
1. En una olla vierta el agua, el aceite y la sal; ponga en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
2. Aparte lave la zanahoria, pélela y luego rálela con un utensilio previamente desinfectado.
3. Agregue el arroz bien medido y la zanahoria rallada al agua hirviendo; tape parcialmente y deje hervir de nuevo.
4. Cuando comience a hacer hoyuelos ponga el fogón en "bajo" y tape completamente.
5. Deje secar de veinte a treinta minuto. Revuelva para que quede suelto y sirva.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	141,9
Proteína (g).....	2,5
Grasa total (g).....	1,2
Carbohidratos (g).....	29,3
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	5,5
Hierro (mg).....	1,6
Vitamina A (ER).....	225,0
Niacina (mg).....	1,9
Vitamina C (mg).....	0,7
Sodio (mg).....	235,7
Fibra dietética (gr).....	0,7



Comida: menú dorado



Papas criollas doradas

Tamaño por porción:

90g

Cuatro unidades promedio

Rendimiento

preparación:

95%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: D187



Procedimiento

1. Lave las papas, retire los hoyuelos y puntos negros, parta por la mitad y reserve.
2. En una olla mediana y limpia, ponga a calentar el agua con la sal a temperatura alta, agregue las papas al agua caliente y deje cocer durante cinco minutos. Mientras tanto, precaliente el horno a 250 °C
3. Retire del fuego y escurra inmediatamente. Puede agregar agua fría para bajar la temperatura y escurrir de nuevo.
4. En un molde previamente lavado y luego engrasado, ponga las papas precocidas, bien escurridas y sin dejar espacios entre ellas; sobre las papas en trozos pequeños agregue la margarina, de modo que las cubra todas. Si desea espolvoree un poco de sal sobre la margarina.
5. Lleve al horno durante cinco minutos a 250 °C para que dore. Retire y sirva de inmediato.

Nota: si no cuenta con horno convencional, lo puede hacer en horno tostador o en una sartén mediana, removiendo las papas una o dos veces para que doren de manera pareja.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Papa criolla cruda con cáscara	g	270,0	Unidad mediana	9,0
Agua	cc	135,0	Taza	0,5
Sal de mesa dietética	g	2,0	Cuchara sopera	0,2
Margarina suave	g	13,5	Cuchara dulcera	2,7



Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	106,9
Proteína (g).....	2,6
Grasa total (g).....	3,7
Carbohidratos (g).....	16,9
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	7,7
Hierro (mg).....	0,5
Vitamina A (ER).....	37,8
Niacina (mg).....	2,3
Vitamina C (mg).....	13,5
Sodio (mg).....	205,5
Fibra dietética (gr).....	0,0



Comida: menú dorado



Pierna de cerdo asada

Tamaño por porción:
90g
Una porción

Rendimiento
preparación:
95%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D212



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Aceite de girasol	cc	9,0	Cuchara dulcera	1,8
Pierna de cerdo	g	270,0	Libra	0,5
Sal de mesa dietética	g	1,5	Cuchara sopera	0,1
Salsa de tomate	g	3,0	Cuchara sopera	0,3



Procedimiento

1. Ponga el aceite en una sartén mediana, llévela a fuego medio y cuando esté caliente agréguele la carne previamente mezclada con la sal.
2. Deje cocer un minuto por cada lado o hasta que tenga el punto de su preferencia y esté bien dorada.
3. Retire del fuego y sirva de inmediato. Agregue un poco de salsa de tomate al momento de servir. Si lo prefiere, puede servirla sin salsa de tomate.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	151,9
Proteína (g).....	18,6
Grasa total (g).....	8,0
Carbohidratos (g).....	151,9
Colesterol (mg).....	18,6
Calcio (mg).....	8,0
Hierro (mg).....	0,8
Vitamina A (ER).....	2,8
Niacina (mg).....	4,2
Vitamina C (mg).....	1,0
Sodio (mg).....	182,6
Fibra dietética (gr).....	0,0



Comida: menú dorado



Ensalada de tomate y aguacate

Tamaño por porción:

100g

Una cuchara sopera alta

Rendimiento

preparación:

100%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: A37



Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Tomate rojo maduro, promedio año, crudo	g	210,0	Unidad mediana	2,1
Aguacate, pulpa, toda variedad comercial	g	75,0	Unidad mediana	0,3
Sal de mesa	g	0,9	Cuchara sopera	0,1
Limón, jugo	g	0,9	Cuchara sopera	0,1
Azúcar refinada granulada	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Vinagre blanco	cc	6,0	Onza	0,2
Aceite de oliva	cc	6,0	Cuchara dulcera	1,2

Procedimiento

1. Lave y desinfeste el tomate y pique en cuadros medianos.
2. Pele el aguacate y pique en cuadros medianos.
3. En un recipiente pequeño y limpio, prepare la vinagreta con el jugo de limón, el vinagre, la sal, el aceite y el azúcar. Reserve.
4. Mezcle todos los ingredientes con la vinagreta y sirva de inmediato, de lo contrario, reserve refrigerado hasta el momento de servir.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	76,8
Proteína (g).....	1,1
Grasa total (g).....	6,0
Carbohidratos (g).....	6,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	6,4
Hierro (mg).....	0,6
Vitamina A (ER).....	58,7
Niacina (mg).....	0,9
Vitamina C (mg).....	15,4
Sodio (mg).....	125,1
Fibra dietética (gr).....	2,0



Comida: menú dorado



Jugo de guanábana con leche

Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
98%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y5



Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta usando guantes nuevos o con las manos bien desinfectadas. Retire las semillas de la fruta (si es pulpa, desinfecte el empaque antes de abrirlo).
2. Disponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe durante dos minutos hasta tenerlos bien incorporados.
3. Vierta en un recipiente adecuado y previamente desinfectado y refrigere hasta el momento de servir.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	240,0	Taza	1,0
Guanábana, pulpa	g	168,0	Libra	0,3
Leche baja en grasa	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Sucralosa	g	3,0	Sobre x 1 g	3



Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	79,1
Proteína (g).....	3,9
Grasa total (g).....	2,1
Carbohidratos (g).....	12,1
Colesterol (mg).....	8,0
Calcio (mg).....	134,3
Hierro (mg).....	0,3
Vitamina A (ER).....	57,0
Niacina (mg).....	0,6
Vitamina C (mg).....	15,0
Sodio (mg).....	57,8
Fibra dietética (gr).....	1,8