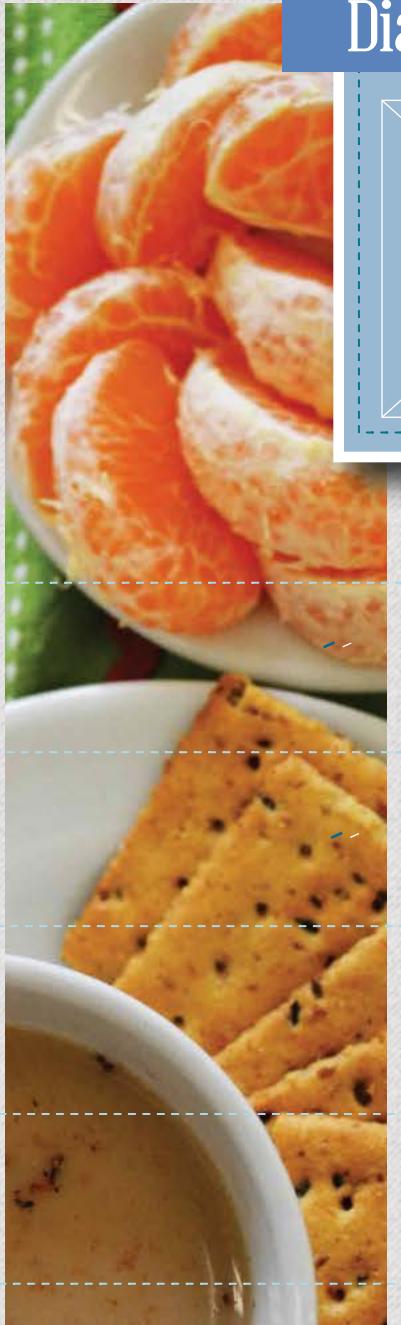


Diabetes Mellitus tipo 2

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

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 |

Día 9

Desayuno:

rollitos de jamón



Cocoa con leche



Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente | Unid | Insumentos 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 |

Tamaño por porción:
200cc
Un pocillo mediano

Rendimiento
preparación:
100%

Dieta:
Hipoglúcida

Código: V38

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



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 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 refrigerue 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 |

Día 9

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 | 9 | 264,0 | Unidad | 3,0 |
| Margarina | 9 | 12,0 | Cuchara dulcera | 2,4 |
| Jamón de res y cerdo tajado, magro. Grasa aproximada de 5% | 9 | 60,0 | Tajada | 2,7 |
| Queso mozzarella de leche semidescremada | 9 | 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 retírela 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% |

Día 9

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 |

Día 9

Media mañana:

café familiar



Café caliente con leche líquida descremada



Ingredientes para 3 porciones

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



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.

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



Ingredientes para 3 porciones

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



Tamaño por porción:
28g
Tres galletas

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D126

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 |

Día 9

Media mañana:

café familiar



Mandarina



Ingredientes para 3 porciones

| Ingrediente | Unid | Insumos netos | Unidad de uso | Medida |
|-------------|------|---------------|----------------|--------|
| Mandarina | 9 | 300,0 | Unidad mediana | 3,0 |



Tamaño por porción:

100g
1 unidad medianaRendimiento
preparación:
100%Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D136

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

Día 9

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 |

Día 9

Almuerzo:

pastel de carne

Arroz con cebolla



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 |

Tamaño por porción:
90g
Una cuchara arrocera

Rendimiento
preparación:
250%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D6

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)..... | 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 |



Almuerzo: pastel de carne



Crema de papa criolla al natural



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 |

Tamaño por porción:
240ccg
Un cucharón grande

Rendimiento
preparación:
107%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D208

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



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 |

Tamaño por porción:
100g
Una porción mediana

Rendimiento
preparación:
90%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

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



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 |

Tamaño por porción:
100g
Una cuchara sopera alta

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

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. Escurra 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 |

Día 9

Almuerzo:

pastel de carne



Jugo light de tomate de árbol



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 |



Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
96%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A76

Procedimiento

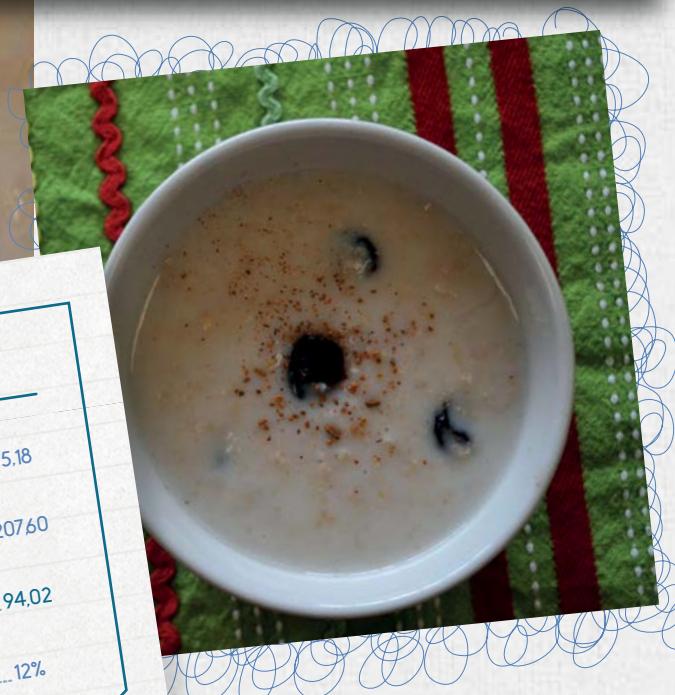
1. Lave y desinfecte los tomates. Pélelos completamente.
2. En una licuadora previamente lavada, ponga todos los ingredientes, tape y licúe durante dos minutos. Cuele el jugo y viértalo en el recipiente final.
3. Consuma de inmediato, de lo contrario conserve refrigerado hasta el momento de servir.

Ánalisis 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



Resumen Nutricional

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

Composición del menú

Día 9

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 |

Día 9

Algo:

colada de avena



Colada de avena

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 |

Tamaño por porción:

200cc
Un pocillo medianoRendimiento
preparación:
97%Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D211

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% |



Día 9

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 B1 (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 |

Día 9

Comida:
menú doradoArroz
con zanahoriaIngredientes
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 |

Tamaño por porción:
90g
Una cuchara arrocera

Rendimiento
preparación:
250%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D10

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 rállela 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 |

Día 9

Comida:
menú doradoPapas
criollas doradasIngredientes
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 |

Tamaño por porción:
90g
Cuatro unidades promedioRendimiento
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.

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



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 |



Tamaño por porción:
90g
Una porción

Rendimiento
preparación:
95%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D212

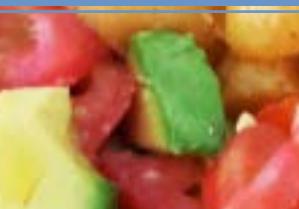
Procedimiento

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 |

Día 9

Comida:
menú doradoEnsalada
de tomate y aguacateIngredientes
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 |

Tamaño por porción:
100g
Una cuchara sopera altaRendimiento
preparación:
100%Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: A37

Procedimiento

1. Lave y desinfecte 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 |

Día 9

Comida:

menú dorado



Jugo de guanábana con leche



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 |



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 refrigeré hasta el momento de servir.

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 |