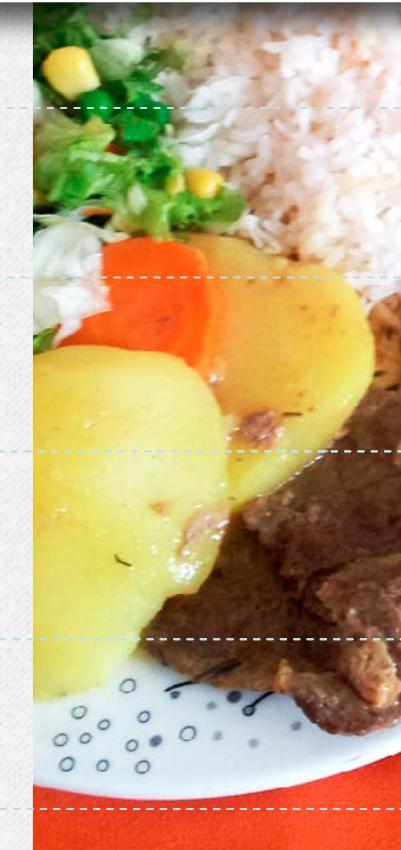


Diabetes Mellitus tipo 2

Día 1



Resumen Nutricional TOTAL	
Aporte en calorías totales	1854.61
Recomendación nutricional	1730.00
% Adecuación de la dieta	107.20%
% Distribución el menú	100%

Día 1

Desayuno: chócolo tradicional



Composición del menú

Día 1

Desayuno: chócolo tradicional

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	391,9	Fósforo (mg).....	303,5
Proteína (g).....	16,9	Hierro (mg).....	2,1
Grasa total (g).....	15,0	Sodio (mg).....	232,9
Grasa mono (g).....	5,2	Potasio (mg).....	483,0
Grasa poli (g).....	3,1	Vitamina A (ER).....	223,6
Colesterol (g).....	177,7	Vitamina B1 (mg).....	0,1
Carbohidratos totales (g).....	48,4	Niacina (mg).....	2,0
Fibra dietética (g).....	1,4	Ácido Fólico (mg).....	28,5
Calcio (mg).....	306,9	Vitamina C (mg).....	3,6

Día 1

Desayuno:

chócolo tradicional



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, polvo	g	12.0	Cucharada sopera	2.4



Tamaño por porción:
240cc
Una Taza

Rendimiento
preparación:
100%

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

Día 1

Desayuno:

chócolo tradicional

Arepa de chócolo con quesito



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumentos netos	Unidad de uso	Medida
Arepas de chócolo	g	180	Arepas delgadas	3
Margarina de mesa sin sal	g	5	Cucharita pequeña	1
Quesito	g	45	Tajadas delgadas	3

Tamaño por porción:

75g

Una arepa y media tajada de
quesitoRendimiento
preparación:
100%Fuente:
Comercial
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J24

Procedimiento

1. Caliente la arepa en una parrilla o sartén a fuego medio; cuando esté caliente retírela del fuego y úntele la margarina (use solo la margarina que tome con la punta del cuchillo para untar).
2. Aparte, corte el quesito en tajadas delgadas (de un quesito pequeño deben salir siete tajadas) y luego pártalas en triángulos pequeños y adicione a lo largo de la arepa de forma uniforme cuatro triángulos por arepa.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	205,2
Proteína (g).....	5,5
Grasa total (g).....	4,6
Carbohidratos (g).....	36,1
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	115,2
Hierro (mg).....	1,1
Vitamina A (ER).....	64,2
Niacina (mg).....	0,0
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	0,0
Fibra dietética (gr).....	0,5

Día 1

Desayuno:

chócolo tradicional



Huevo frito entero

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Aceite de maíz	cc	10	Cuchara dulcera	2
Huevo de gallina, entero crudo	g	123,8	Huevo tipo A	3
Sal de mesa	g	0,9	Cuchara dulcera	1/2

Tamaño por porción:
75g
Un huevo pequeño

Rendimiento
preparación:
98%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D115

Procedimiento

1. En un sartén pequeño (preferiblemente antiadherente), debidamente limpio, vierta el aceite y póngalo a calentar a fuego alto.
2. Cuando el aceite esté caliente, tottee el huevo con cuidado, separe la cáscara y deje caer su contenido en el aceite. Tape.
3. Deje cocer durante un minuto aproximadamente o hasta verificar que toda la clara esté cocida y la yema blanda. Agregue la sal con cuidado.

Nota: Preferiblemente hacerlo uno a uno.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	101,2
Proteína (g).....	5,2
Grasa total (g).....	8,6
Carbohidratos (g).....	0,5
Colesterol (mg).....	175,3
Calcio (mg).....	20,3
Hierro (mg).....	0,6
Vitamina A (ER).....	78,8
Niacina (mg).....	0,4
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	168,2
Fibra dietética (gr).....	0,0



Desayuno: chócolo tradicional



Flor ciruela Claudia



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumentos netos	Unidad de uso	Medida
Ciruela Claudia pulpa	9	69	Unidad mediana	2
Almendras	9	21	Unidades	12



Tamaño por porción:
30g
1/2 unidad mediana

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J101

Procedimiento

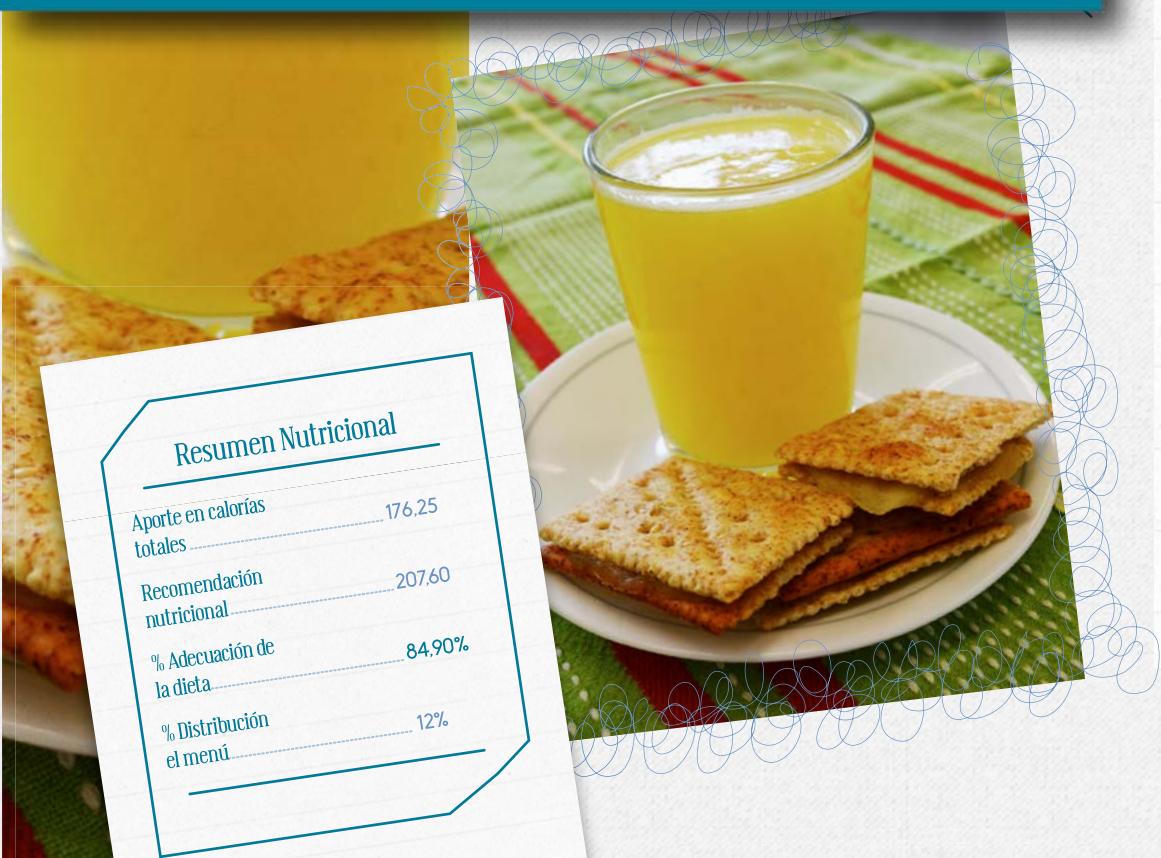
1. Lave y desinfecte la fruta adecuadamente, escurra o seque con papel para retirar el exceso de agua.
2. Con un cuchillo limpio y sobre una tabla parta con cuidad tajadas delgadas de la fruta, rodeando el "corazón".
3. Tome las almendras y tritúrelas con un mazo sobre una tabla o en la licuadora con un solo pulso.
4. Tome un plato pequeño y distribuya las tajadas de ciruela alrededor formando una flor. Luego esparza una cucharada de almendras sobre cada plato. Sirva como acompañante del desayuno.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	53,7
Proteína (g).....	1,6
Grasa total (g).....	3,8
Carbohidratos (g).....	4,3
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	18,2
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	7,4
Niacina (mg).....	0,3
Vitamina C (mg).....	2,4
Sodio (mg).....	0,7
Fibra dietética (gr).....	0,8

Día 1

Media mañana: jugo de naranja con galletas



Composición del menú

Día 1

Media mañana: jugo de naranja con galletas

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	176,3	Fósforo (mg).....	144,8
Proteína (g).....	6,4	Hierro (mg).....	0,8
Grasa total (g).....	6,1	Sodio (mg).....	208,3
Grasa mono (g).....	1,9	Potasio (mg).....	248,7
Grasa poli (g).....	1,5	Vitamina A (ER).....	46,7
Colesterol (g).....	8,7	Vitamina B1 (mg).....	0,1
Carbohidratos totales (g).....	26,2	Niacina (mg).....	1,2
Fibra dietética (g).....	4,5	Ácido Fólico (mg).....	38,6
Calcio (mg).....	145,8	Vitamina C (mg).....	50,9

Día 1

Media mañana: jugo de naranja con galletas



Jugo de naranja con galletas



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Galletas de soda integrales	9	63	Galletas	9
Queso mozzarella	g	45	Tajadas	3
Naranja para jugo	g	300	Naranjas	3
Agua	cc	250	Vaso	1



Tamaño por porción:

215g
Un vaso de zumo de naranja.
Un paquete de galletas integrales y una loncha de queso mozzarella

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J27

Procedimiento

1. Parta cada galleta a la mitad. Aparte, corte cada tajada de queso en rectángulos pequeños (pártala por la mitad, póngala sobre la otra mitad y luego parta en tres rectángulos).
2. Con cada dos mitades de galleta haga sandwiches con dos trozos del queso mozzarella en medio.
Nota: si desea puede derretir el queso en horno microondas, horno convencional o en un sartén precalentado y tapado.
3. Lave, desinfecte y pele las naranjas. En una licuadora limpia agregue el agua y las naranjas. Licúe por dos minutos y luego cuele. Sirva de inmediato.
Nota: si desea puede agregar sucralosa al jugo (una cucharadita dulcera por persona) si considera que está muy simple.

Día 1

Almuerzo: sudado casero

Composición del menú



Día 1

Almuerzo:

Sudado casero

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	552,6	Fósforo (mg).....	373,8
Proteína (g).....	28,2	Hierro (mg).....	6,7
Grasa total (g).....	17,5	Sodio (mg).....	990,4
Grasa mono (g).....	8,9	Potasio (mg).....	1265,9
Grasa poli (g).....	2,6	Vitamina A (ER).....	1038,6
Colesterol (g).....	53,1	Vitamina B1 (mg).....	0,6
Carbohidratos totales (g).....	72,5	Niacina (mg).....	11,0
Fibra dietética (g).....	6,7	Ácido Fólico (mg).....	164,7
Calcio (mg).....	60,8	Vitamina C (mg).....	61,0

Día 1

Almuerzo:

Sudado casero



Sudado de carne de res

Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Carne de res magra cruda (solomo o solomito)	g	270,0	Libra	1/2
Cebolla cabezona (de huevo) cruda	g	30,0	Unidad pequeña	1
Tomate rojo maduro, promedio año, crudo	g	30,0	Unidad pequeña	1/2
Ajo crudo	g	1,5	Diente mediano	1
Agua	cc	300,0	Taza	1 1/4
Zanahoria cruda	g	24,0	Unidad pequeña	1/2
Papa sin cáscara, cruda	g	210,0	Unidad mediana	2
Papa criolla con cáscara, cruda	g	150,0	Unidad mediana	6
Sal de mesa	g	2,4	Cuchara dulcera	1/2
Azafrán, triguistar o color	g	0,3	Cuchara tintera	1/2

Tamaño por porción:

250g

Una porción de carne.
Dos rodajas de papa.
Dos papas criollas.
Tres rodajas de zanahoria.

Rendimiento
preparación:
90%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D186

Procedimiento

1. Porcione la carne, sobre una tabla limpia, en trozos de 90 gramos aproximadamente (de una libra salen seis porciones aproximadamente).
2. Lleve al fuego medio un sartén u olla donde se vaya a preparar el sudado.
3. Agregue al sartén caliente la carne porcionada, el tomate, el ajo y la cebolla finamente picados. Sofría por tres o cinco minutos solo con el agua que desprenden los alimentos.
4. Agregue el agua y permita que se caliente. Deje a fuego medio.
5. Pele y lave las papas y la zanahoria, parta en rodajas o cuartos y agregue al agua caliente.
6. Por último, agregue la sal y el triguistar. Cocine por diez minutos más, a fuego medio.
7. Retire del fuego y sirva caliente, acompañado de arroz blanco y ensalada.

Nota: si desea puede agregar hojas de cilantro para resaltar el sabor.

Ánalisis Nutricional

Día 1

Almuerzo:
Sudado caseroAnálisis Nutricional
por porción

Kilocalorías.....	250,6
Proteína (g).....	21,8
Grasa total (g).....	6,0
Carbohidratos (g).....	26,5
Colesterol (mg).....	53,1
Calcio (mg).....	16,2
Hierro (mg).....	3,6
Vitamina A (ER).....	232,3
Niacina (mg).....	6,6
Vitamina C (mg).....	22,2
Sodio (mg).....	375,2
Fibra dietética (gr).....	1,7





Almuerzo: Sudado casero



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1 1/4
Aceite vegetal de girasol o de maíz	cc	4,8	Cuchara postrera	1
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara dulcera	1/2
Arroz blanco, grano mediano enriquecido, crudo	g	108,0	Pocillo tintero	1



Tamaño por porción:
90g
Una cucharada arrocera

Rendimiento
preparación:
250%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D1

Procedimiento

1. En una olla vierta el agua, el aceite y la sal. Pongala en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
2. Agregue el arroz al agua hirviendo, tape parcialmente y deje hervir de nuevo.
3. Cuando comience a hacer hoyuelos ponga el fogón en "bajo" y tape completamente.
4. Deje secar de ventie a treinta minutos; revuelva para que quede suelto y sirva.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	143,7
Proteína (g).....	2,4
Grasa total (g).....	1,8
Carbohidratos (g).....	28,5
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	3,5
Hierro (mg).....	1,6
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	1,8
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	387,9
Fibra dietética (gr).....	0,5



Almuerzo: Sudado casero



Ensalada de lechuga Zanahoria, maíz tierno y arveja



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Lechuga común	g	94,5	Hojas grandes	10
Zanahoria cruda	g	67,5	Unidad mediana	1/2
Arveja verde tierna, cruda	g	54,0	Pocillo tintero	1/4
Maíz tierno o cholo amarillo, crudo	g	54,0	Pocillo tintero	1/4
Aceite de girasol	cc	10,8	Cuchara sopera	1
Sal de mesa dietética	g	2,7	Cuchara dulcera	1/2
Limón, jugo	g	6,8	Cuchara dulcera	1 1/2
Aguacate	g	108,0	Unidad mediana	1/2

Tamaño por porción:
90g
Una cucharada arrocera

Rendimiento
preparación:
98%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D190

Procedimiento

1. Lave la lechuga, eliminando posibles rastros de tierra y otros contaminantes. Píquela en julianas finas y luego desinfecte sumergiéndola en agua mezclada con media taza de vinagre durante diez minutos (si no tiene vinagre puede usar zumo de limón).
2. Lave bien la zanahoria y luego pélela con cuidado. Pártala en cubos medianos y póngala junto con la arveja verde, previamente lavada.
3. Ponga a calentar en una olla pequeña, media taza de agua a fuego medio, cuando esté caliente agregue la zanahoria y arveja. Deje cocinar por diez minutos. Cuando lleve 5 minutos de cocción agregue el maíz tierno y deje cocer el resto del tiempo.
4. Retire del fuego, escurra el agua y enjuague con agua fría para suspender la cocción. Aparte retire la lechuga del agua con vinagre o limón y mezcle todos los ingredientes en una ensaladera.
5. Agregue luego el aceite de oliva, la sal y el limón para aderezar. Sirva de inmediato.

Nota: sirva el aguacate aparte, como acompañante del plato principal.
Si lo prefiere, puede adicionarlo también a la ensalada picado en cubos. Limón, jugo

Divida el medio aguacate en tres porciones. Sírvalo como acompañante del plato.
Si lo prefiere también puede partirla en cubos y agregarla a la ensalada.

Análisis Nutricional

Día 1

Almuerzo: Sudado casero

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	135,8
Proteína (g).....	2,9
Grasa total (g).....	9,5
Carbohidratos (g).....	12,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	36,7
Hierro (mg).....	1,3
Vitamina A (ER).....	731,3
Niacina (mg).....	1,7
Vitamina C (mg).....	20,1
Sodio (mg).....	227,2
Fibra dietética (gr).....	4,5



Día 1

Almuerzo:

Sudado casero



Jugo de Tomate

de árbol injerto entero



Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	450,0	Taza	3/4
Tomate de árbol, pulpa sin semillas	g	225,0	Unidades	3
Sucralosa	g	9,0	Cuchara dulcera rasa	2



Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
94%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y36

Procedimiento

1. Lave el tomate y luego pélelo completamente. También puede partirlo a la mitad y retirarle toda la pulpa.
2. En una licuadora limpia vierta el agua, agregue la pulpa de tomate y la sucralosa. Licúe por dos minutos. Cuele el jugo y viértalo en el recipiente final.
3. Sirva de inmediato.

Nota: prepare el jugo minutos antes de servir el almuerzo y consuma de inmediato. Si no lo va a consumir rápido, entonces conserve refrigerado

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 1

Algo: Frutas con granola y leche



Composición del menú

Día 1

Algo: frutas con granola y leche

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	218,6	Fósforo (mg).....	179,6
Proteína (g).....	6,1	Hierro (mg).....	1,1
Grasa total (g).....	6,5	Sodio (mg).....	102,0
Grasa mono (g).....	1,3	Potasio (mg).....	344,8
Grasa poli (g).....	0,7	Vitamina A (ER).....	59,4
Colesterol (g).....	8,0	Vitamina B1 (mg).....	0,1
Carbohidratos totales (g).....	36,5	Niacina (mg).....	0,4
Fibra dietética (g).....	1,9	Ácido Fólico (mg).....	28,5
Calcio (mg).....	142,0	Vitamina C (mg).....	4,1



Algo: frutas con granola y leche



Frutas con granola y leche

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Banano común, pulpa	g	48,0	Unidad pequeña	1/2
Pera con cáscara	g	48,0	Unidad mediana	1/2
Manzana con cáscara sin semillas ni corazón	g	45,0	Unidad pequeña	1/2
Miel de abejas	g	24,0	Cuchara-sopera	2 1/2
Granola con avena tostada	g	75,0	Pocillo tintero	3/4
Leche semidescremada	cc	300,0	Vaso mediano	1 1/2

Tamaño por porción:

170g

Una copa con medio vaso de leche y medio de fruta picada y tres cucharadas soperas de granola

Rendimiento
preparación:
98%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D115

Procedimiento

1. Lave y desinfecte las frutas. Pele el banano y corte en rodajas, y las manzanas y peras en julianas y mezcle las frutas.
2. En tazas o copas, vierta la mezcla de frutas, luego la granola y la miel. Repita este proceso nuevamente como formando capas.
3. Adicione la leche en la taza y sirva.

Nota: puede reservar un par de julianas de pera o manzana para adornar al servir.

Día 1

Comida: cañón de cerdo asado con ensalada mixta

Composición del menú



Día 1

Comida:

cañón de cerdo asado
con ensalada mixta

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	523,5	Fósforo (mg).....	347,1
Proteína (g).....	27,8	Hierro (mg).....	5,2
Grasa total (g).....	15,4	Sodio (mg).....	403,7
Grasa mono (g).....	4,8	Potasio (mg).....	836,3
Grasa poli (g).....	6,2	Vitamina A (ER).....	610,7
Colesterol (g).....	53,1	Vitamina B1 (mg).....	1,3
Carbohidratos totales (g).....	71,0	Niacina (mg).....	7,8
Fibra dietética (g).....	3,4	Ácido Fólico (mg).....	117,2
Calcio (mg).....	110,2	Vitamina C (mg).....	33,6

Día 1

Comida:

cañón de cerdo asado con ensalada mixta



Arroz con zanahoria

Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1 1/4
Aceite de girasol	cc	6,0	Cuchara dulcera	1
Sal de mesa dietética	g	3,0	Cuchara dulcera	1/2
Arroz blanco, grano mediano enriquecido, crudo	g	110,0	Pocillo tintero	3/4
Zanahoria cruda	g	50	Unidad mediana	1/2



Tamaño por porción:

90g
Una cucharada
arrocera

Rendimiento
preparación:
250%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J32

Procedimiento

1. En una olla vierta el agua, el aceite y la sal; pongala en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
2. Aparte lave la zanahoria, pélela y luego córtela en cubos pequeños 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 venite a treinta minutos; revuelva para que quede suelto y sirva.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	157,3
Proteína (g).....	2,6
Grasa total (g).....	2,3
Carbohidratos (g).....	30,8
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	7,6
Hierro (mg).....	1,7
Vitamina A (ER).....	422,0
Niacina (mg).....	2,0
Vitamina C (mg).....	14
Sodio (mg).....	238,2
Fibra dietética (gr).....	1,0



Comida:

cañón de cerdo asado con ensalada mixta

Cañón de cerdo asado



Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Cañón de cerdo magro crudo	g	300,0	g	300
Salsa negra	cc	18,0	Cuchara sopera	2
Mostaza	g	12,0	Cuchara sopera	1
Pimienta blanca	g	3,0	Cuchara tintera	1/2
Sal de mesa dietética	g	1	Cuchara tintera	1/4
Aceite de girasol	cc	12,0	Cuchara sopera	1

Tamaño por porción:
75g
Una porción mediana

Rendimiento
preparación:
90%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J30

Procedimiento

1. Porcione la carne y adobe con salsa negra, mostaza y pimienta.
2. En una sartén plana y caliente vierta el aceite y ase el cañón de cerdo durante cinco minutos por un lado, posteriormente volteé y termine la cocción en el lado restante y cocine a fuego bajo por tres minutos.
3. Tape y deje cocinar por dos minutos más.
4. Agregue la sal, retire del fuego y sirva.

Nota: puede agregar perejil picado sobre los cortes de carne para acentuar el sabor.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	167,8
Proteína (g).....	19,4
Grasa total (g).....	9,2
Carbohidratos (g).....	0,6
Colesterol (mg).....	53,1
Calcio (mg).....	19,7
Hierro (mg).....	1,0
Vitamina A (ER).....	2,0
Niacina (mg).....	4,4
Vitamina C (mg).....	1,1
Sodio (mg).....	117,0
Fibra dietética (gr).....	0,3



Comida:

cañón de cerdo asado con ensalada mixta



Plátano calado

Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Plátano hartón maduro crudo	g	180,0	Unidad	1 1/2
Agua	cc	125	Taza	1/4
Panela	g	15,0	Trozo pequeño	1
Margarina suave con sal	g	12,0	Cuchara sopera	1
Astillas de canela	g	3	Paquete pequeño	1/2



Tamaño por porción:
70g
Dos trozos medianos

Rendimiento
preparación:
85%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J31

Procedimiento

1. Pele el plátano y pártalo en trozos medianos (un plátano se puede partir en cuatro trozos. Prefiera el plátano bien maduro).
2. En una olla pequeña, agregue el agua, los trozos de plátano, la canela y la panela.
3. Póngala en el fogón a fuego medio y deje cocer tapado por 10 minutos revolviendo de vez en cuando.

Nota: si el agua se evapora rápidamente agregue un poco más para evitar que se pegue el plátano.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	126,4
Proteína (g).....	1,0
Grasa total (g).....	3,5
Carbohidratos (g).....	26,1
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	8,1
Hierro (mg).....	1,5
Vitamina A (ER).....	64,4
Niacina (mg).....	0,3
Vitamina C (mg).....	9,2
Sodio (mg).....	45,6
Fibra dietética (gr).....	1,4



Comida:

cañón de cerdo asado con ensalada mixta



Ensalada mixta



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Pepino cohombro sin cáscara	g	105.0	Unidad mediana	1/2
Lechuga crespa	g	75.0	Hojas	10
Maíz tierno o cholo amarillo.	g	45.0	Cuchara sopera	4 1/2
Queso descremado blando	g	45.0	Tajada	1 1/2

Tamaño por porción:
90g
Una cucharada arrocera

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: j33

Procedimiento

1. Lave y pele el pepino con un cuchillo limpio.
2. Sobre una tabla, parte el pepino en rodajas muy delgadas y luego obtenga medialunas cortando las rodajas en mitades.
3. Lave la lechuga, eliminando posibles rastros de tierra y otros contaminantes.
4. Pique la lechuga con las manos en trozos pequeños y luego desinfectela sumergiéndola en agua mezclada con 1/2 taza de vinagre durante diez minutos (si no tiene vinagre puede usar zumo de limón).
5. Retire la lechuga del agua y mezclela con las medialunas de pepino en un plato grande o ensaladera.
6. Agregue el maíz tierno a la preparación y continúe mezclando.
7. Por último, corte el queso en cubos pequeños de 1 x 1 cm aproximadamente y luego adicione a la mezcla inicial.

Nota: si el maíz está crudo, hiervalo en un poco de agua por cuatro minutos, escurra y luego uselo en la ensalada.

Nota: si desea puede exprimir el jugo de una naranja en la ensalada antes de servir.

Análisis Nutricional

Día 1

Comida:

cañón de cerdo asado con ensalada mixta

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	39,8
Proteína (g).....	4,8
Grasa total (g).....	0,5
Carbohidratos (g).....	4,8
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	71,2
Hierro (mg).....	0,5
Vitamina A (ER).....	6,7
Niacina (mg).....	0,3
Vitamina C (mg).....	3,1
Sodio (mg).....	3,0
Fibra dietética (gr).....	0,8



Día 1

Comida:

cañón de cerdo asado con ensalada mixta



Jugo de uchuva con sucralosa

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Uchuvas enteras	g	132,0	Pocillo tintero	1
Agua	cc	450,0	Taza	1
Sucralosa	g	3,0	Sobre	3



Tamaño por porción:

90g

Una cucharada
arroceraRendimiento
preparación:
250%Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J32

Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta (si es pulpa, desinfecte el empaque antes de abrirlo).
2. Disponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe por dos minutos o hasta tenerlos bien incorporados.
3. Vierta el jugo en una jarra limpia y sirvalo de inmediato. Si no lo consume al instante, refrigeréelo hasta el momento de servir.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	32,1
Proteína (g).....	0,0
Grasa total (g).....	0,1
Carbohidratos (g).....	8,6
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	3,5
Hierro (mg).....	0,5
Vitamina A (ER).....	115,7
Niacina (mg).....	0,7
Vitamina C (mg).....	18,9
Sodio (mg).....	0,0
Fibra dietética (gr).....	0,0