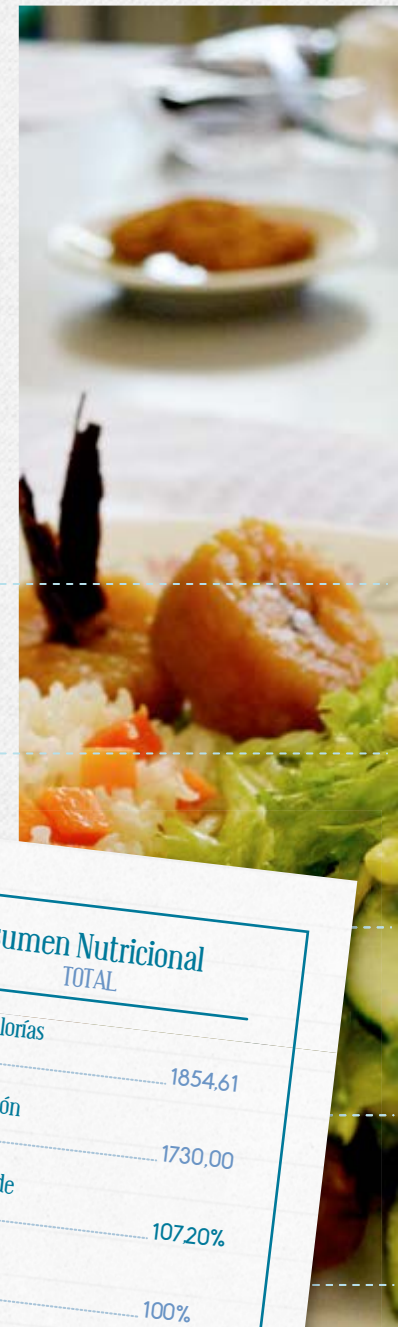
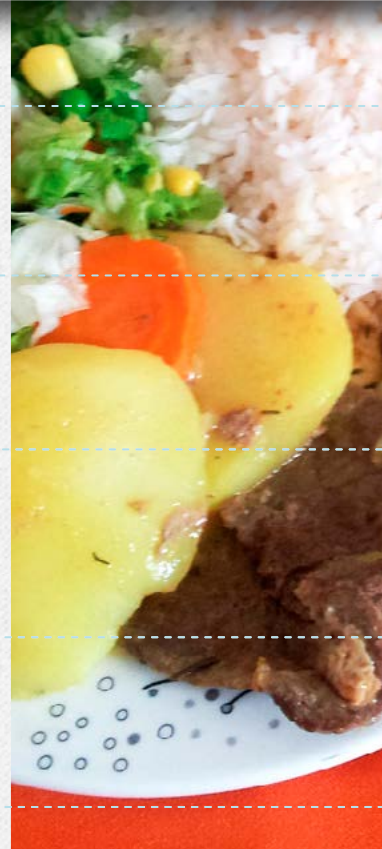
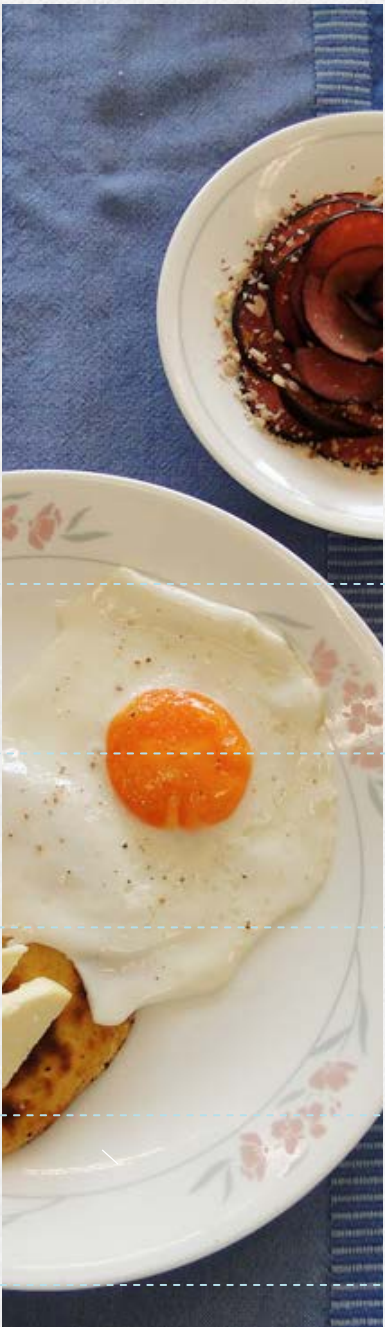


Diabetes Mellitus tipo 2

Día 1



Resumen Nutricional	
TOTAL	
Aporte en calorías totales	1854.61
Recomendación nutricional	1730.00
% Adecuación de la dieta	10720%
% Distribución el menú	100%

Día 1

Desayuno: chócolo tradicional

Composición del menú

Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	383.28
Recomendación nutricional	346.00
% Adecuación de la dieta	110.77%
% Distribución el menú	20%





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



Desayuno: chócolo tradicional



Café caliente con leche líquida descremada

Tamaño por porción:
240cc
Una Taza

Rendimiento
preparación:
100%

Dieta:
Hipoglúcida

Código: D107



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, polvo	g	12,0	Cucharada sopera	2,4

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



Desayuno: chócolo tradicional



Arepa de chócolo con queso

Tamaño por porción:

75g

Una arepa y media tajada de queso

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Comercial
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J24



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Arepa de chócolo	9	180	Arepas delgadas	3
Margarina de mesa sin sal	9	5	Cucharita pequeña	1
Quesito	9	45	Tajadas delgadas	3



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 queso en tajadas delgadas (de un queso 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



Desayuno: chócolo tradicional



Huevo frito entero

Tamaño por porción:
75g
Un huevo pequeño

Rendimiento
preparación:
98%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D115



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



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, totée 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

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 cuidado 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.

Ingredientes para 3 porciones

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

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

Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	176.25
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	84.90%
% Distribución el menú	12%





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



Media mañana: jugo de naranja con galletas



Jugo de naranja con galletas

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



Ingredientes para 3 porciones

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



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

Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	552.59
Recomendación nutricional	519.00
% Adecuación de la dieta	106.47%
% Distribución el menú	30%





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



Almuerzo: Sudado casero

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



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 ¼
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, triguisar o color	g	0,3	Cuchara tintera	1/2

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 triguisar. 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.

Análisis Nutricional



Almuerzo: Sudado casero

Análisis 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

Arroz blanco

Tamaño por porción:
90g
Una cucharada arrocera

Rendimiento
preparación:
250%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D1



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 postera	1
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara dulcera	1/2
Arroz blanco, grano mediano enriquecido, crudo	g	108,0	Pocillo tintero	1

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 veinte 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

Tamaño por porción:

90g

Una cucharada arrocera

Rendimiento

preparación:

98%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: D190

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

Procedimiento

1. Lave la lechuga, eliminando posibles rastros de tierra y otros contaminantes. Píquela en julianas finas y luego desinfeste 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. Sirvalo como acompañante del plato. Si lo prefiere también puede partirlo en cubos y agregarlo a la ensalada.

Análisis Nutricional



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





Almuerzo: Sudado casero



Jugo de Tomate de árbol injerto entero

Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
94%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y36



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



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

Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	218.58
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	105.29%
% Distribución el menú	12%





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

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



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 ½
Granola con avena tostada	g	75,0	Pocillo tintero	3/4
Leche semidescremada	cc	300,0	Vaso me- diano	1 ½

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



Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	523.91
Recomendación nutricional	449.80
% Adecuación de la dieta	116.48%
% Distribución el menú	26%



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 B ₁ (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



Comida:

cañón de cerdo asado
con ensalada mixta



Arroz con zanahoria

Tamaño por porción:
90g
Una cucharada
arrocera

Rendimiento
preparación:
250%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J32



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1 ¼
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



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).....	1,4
Sodio (mg).....	238,2
Fibra dietética (gr).....	1,0



Comida:

cañón de cerdo asado
con ensalada mixta



Cañón de cerdo asado

Tamaño por porción:

75g

Una porción mediana

Rendimiento
preparación:
90%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J30

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

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 volteee 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

Tamaño por porción:
70g
Dos trozos medianos

Rendimiento
preparación:
85%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J31



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Plátano hartón maduro crudo	g	180,0	Unidad	1 ½
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

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

Tamaño por porción:

90g

Una cucharada arrocera

Rendimiento

preparación:

100%

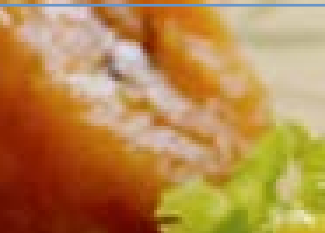
Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

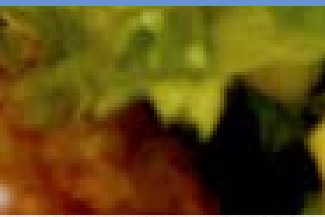
Código: j33



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 ½
Queso descremado blando	g	45,0	Tajada	1 ½



Procedimiento

1. Lave y pele el pepino con un cuchillo limpio.
2. Sobre una tabla, parta 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 desinféctela 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.

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

7. Por último, corte el queso en cubos pequeños de 1 x 1 cm aproximadamente y luego adiciónelo a la mezcla inicial.

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

Análisis Nutricional



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





Comida:

cañón de cerdo asado
con ensalada mixta



Jugo de uchuva con sucralosa

Tamaño por porción:

90g
Una cucharada
arrocera

Rendimiento
preparación:
250%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J32



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



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, refrigérelo 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