



Recetario

de alimentación saludable para personas
con enfermedades crónicas.

Universidad de Antioquia - Escuela de Nutrición y Dietética

Diabetes mellitus tipo 2 (DM2)

Ciclo menú



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
1 8 0 3
VICERRECTORÍA
DE EXTENSIÓN

Recetario

de alimentación saludable para personas con enfermedades crónicas.

Profesoras Escuela de Nutrición y Dietética

Diana María Orozco Soto¹

Nutricionista Dietista
MSc. Alimentación y Nutrición Humana
E-mail: diana.orozco@udea.edu.co

Angela Franco Castro²

Nutricionista Dietista
Esp. Nutrición Humana
E-mail: angela.franco.c@gmail.com

Lilliana María Troncoso Piedrahíta³

Nutricionista Dietista
Esp. Gerencia de Servicios de Alimentación
Mg en Desarrollo Organizacional y Gerencial
E-mail: liliana.troncoso@udea.edu.co

Estudiantes de Nutrición y Dietética

Yuliana María Franco Estrada⁴

VIII-X Semestre de formación
E-mail: yulises58@gmail.com

Javier Esteban Pizarro Muñoz⁵

V-VIII Semestre de formación
E-mail: japacho1989@gmail.com

Vanessa Duque Grajales

VIII-X Semestre de formación
E-mail: vaneduque1004@gmail.com

Universidad de Antioquia

Vicerrectoría de Extensión

Banco Universitario de Programas y Proyectos de Extensión -BUPPE-Convocatoria 2012

1- Profesora área de Servicios de Alimentación y Nutrición a Colectividades. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia. Coordinadora Grupo de Investigación Gestión de Servicios de Alimentación y Nutrición a Colectividades.

2- Líder Unidad de Promoción y Prevención - Programa de Extensión. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia.

3- Profesora área de Servicios de Alimentación y Nutrición a Colectividades. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia. Investigadora Grupo de Investigación Gestión de Servicios de Alimentación y Nutrición a Colectividades.

4- Integrante del grupo de estudio: Gestión en servicios de alimentación y nutrición a colectividades entre 2012-2014

5- Chef Técnico Profesional – Escuela Gastronómica - Integrante del grupo de estudio: Gestión en servicios de alimentación y nutrición a colectividades entre 2012-2014

Desayuno

Tipo de Comida	Nombre de la preparación		Chócolo tradicional	Galletas rancheras	Sanduche de ajonjolí	Huevos napolitanos	Arepa con hogao y queso	Calentado de arroz y maduro	Crepe con frutas	Omelette con queso	Rollitos de jamón
	Grupo de alimentos	Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Desayuno	Leche semidescremada	0,5	Café con leche	Milo con leche	Chocolate	Sustituto: queso parmesano	Chocolate con leche	Jugo de manzana en leche	Café con leche frio	Café con leche	Cocoa con leche
	Quesos y sustitutos	1,5	Quesito	Chorizo	Jamón	Huevo con Jamón	Cuajada	Tortilla y jamón	Queso mozzarella	Omelette con queso	Rollitos de jamón con queso duro
			Huevo frito entero	Quesito	Queso mozzarella		Jamón				
	Cereales o sustitutos	1	Arepa de chócolo	Galletas integrales	Pan tajado	Pan tajado	Arepa de maíz	Arroz con plátano maduro	Crepe	Arepa	Arepa de Yuca
	Frutas	0,5	Ciruela claudia	Manzana roja	Uvas	Manzana verde y jugo de mango	Papayuela	Jugo de Manzana	Fresa y banano	Melón en trozos	Jugo de mora
	Grasas mono	1	Almendras	(Ajonjolí de las galletas)	Ajonjolí	Almendras	Ajonjolí	(Aceite de canola para la tortilla)	Ajonjolí	(Aceite de oliva en el huevo)	(Aceite de oliva en la arepa)
	Grasas poli	1	(Aceite del huevo)	Margarina	Margarina y jamón	Margarina y jamón	(Aceite de girasol del hogao)	(Aceite de girasol para el maduro)	(Aceite de girasol para el crepe)	Margarina para la arepa	(Jamón)

Media mañana

Media mañana	Nombre de la preparación		Jugo naranja con galletas	Smoothie manzana roja	Fiesta tropical	Smoothie de banano	Yogur con granola	Merengada tropical	Zumo de Uva -galletas	Té con galletas	Café familiar
	Grupo de ali- mentos	Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
	Leche semides-cremada	0,5	Queso mozzarella	Yogur de fresa o frutos rojos	Yogurt	Kumis	Yogurt	Leche SD	Queso mozzarella rallado	Té en leche	Café con leche
	Cereales integrales	1	Galletas integrales	Galletas dulces	Cereal	Galletas de avena y frutas	Granola	Avena molida	Galletas integrales con mermelada light	Galletas integrales de avena	Galletas integrales
	Frutas	1	Jugo de naranja	Manzana	Mango, naranja, kiwi	Banano	Mango	Mango, piña, maracuyá y naranja	Zumo de uva	Papaya	Mandarina

Almuerzo

Nombre de la preparación		Sudado casero	Seco de la abuela	Sopa de verduras con pollo	Seco a la rusa	Arroz oriental	Pollo al curry	Menú verde	Tornillos primavera	Pastel de carne
Grupo de alimentos	Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Cereales o sustitutos	3	Arroz blanco	Arroz con ajo	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz oriental	Arroz integral	Arroz blanco con ajonjolí	Tornillos de colores	Arroz con cebolla
		Papa capira	Moneditas de plátano	Patacón	Maicitos		Papas al vapor	Papas criollas doradas		(harina-pastel)
		Papa criolla / maicitos	Arepa redonda	Sopa de verduras	Papa de ensalada rusa	Pan redondo	Té con galletas de avena	Crema de espinaca	Pan tostado	Crema papa criolla
Carne magra	1	Solomo o solomito cocido	Carne en polvo	Filete de pechuga apanado	Muslo de pollo	Cerdo y jamón del arroz	Pollo al curry con champiñones	Cañón agri-dulce	Pechuga en trozos	Pastel de carne
Frutas	0.5	Jugo de tomate de árbol injerto	Jugo de piña	Jugo de mora	Jugo de tomate de árbol injerto	Jugo de fresa	(En la ensalada)	Jugo de mora	Jugo de guayaba	Jugo de fresa
Verduras	1	Lechuga, zanahoria, arveja y maicitos	Pepino, tomate y lechuga	Sopa: arveja, zanahoria, habichuela	Arveja, zanahoria, habichuela	Pimentón, cebolla de huevo, raíces chinas, brócoli	Ensalada de lechuga, espinaca, mango y fresa	Rodajas de tomate	Champiñones, zanahoria, tomate, cilantro	Ensalada de lechuga, mango, pasas, zanahoria y kumis
Grasas poli	1	Vinagreta: aceite de girasol	Aceite de girasol para el plátano	Aceite vegetal para el pollo y el patacón	Mayonesa de la ensalada	Aceite de girasol para las carnes	Aceite en la preparación del pollo	(Aceite de las papas)	Margarina en vegetales	(Margarina -crema)
Grasas mono	1	Aguacate	Vinagreta: aceite de oliva		Ajonjolí del arroz	Aceite de oliva para los vegetales	Vinagreta: aceite oliva	(Ajonjolí del arroz)	Aceite de oliva –pan	Vinagreta: aceite oliva

Algo

Nombre de la preparación		Granola con frutas y leche	Jugo de banano con tostadas	Sorbete de mango con galletas	Bebida de chocolate con masmelos	Sanduchito de queso	Cernido de mango	Batido de frutos rojos	Batido de mora	Colada de avena
Grupo de alimentos	Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Cereal integral o sustituto	1	Granola	Tostadas finas hierbas	Galletas integrales	Galletas integrales	Pan redondo	Maicena	Granola	Avena instantánea	Avena en hojuelas
Frutas	0.5	Banano, pera, manzana	Jugo de banano	Mango	Manzana roja	Jugo de maracuyá	Mango	fresas y mora	Mora	Uvas pasas
Edulcorante calórico	0.5	Miel de abejas	Mermelada	Azúcar	Masmelos	Azúcar	Azúcar	(Granola)	Ciruela pasa	(Pasas)
Leche semidescremada	0.5	Leche	Jugo	Sorbete	Chocolate	Queso duro blanco	Leche	Yogurt	Kumis	Leche

Comida

Comida	Nombre de la preparación		Cañón de cerdo con ensalada mixta	Arroz especial	Ensalada rusa con pierna de cerdo agri-dulce	Arroz ranchero	Ensalada hawaiana	Pizza de pollo	Ensalada tropical con arroz integral	Lentejas guisadas	Menú dorado
	Grupo de alimentos	Porciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
	Leche semidescremada	0.5	(Queso en la ensalada)	(En el jugo)	(Salsa)	(Leche utilizada en la media mañana)	Queso	Queso mozzarella	(Avena)	---	(Jugo)
	Carne magra	1	Cañón de cerdo asado	Pierna de cerdo en trozos	Cañón de cerdo	Salchicha ranchera y chorizo	Salchicha	Pollo desmechado	Atún	Carne molida	Pierna de cerdo
	Cereales o sustitutos	2	Plátano calado	Arroz y maicitos	Papa (harina de la salsa)	Arroz con salsa de tomate	Papa	Base de pan pita Arroz integral con zanahoria	Avena fría	Lentejas guisadas con carne molida	Papa criolla dorada
			Arroz con zanahoria		Arroz con cebolla		Maicitos		Arroz integral con zanahoria	Arroz blanco y monedas de plátano	Arroz con zanahoria
	Frutas	0.5	Jugo de uchuva	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Piña y pasas	Jugo de guayaba blanca	Mango para la ensalada	Fresas en rodajas	Jugo de guanábana
	Verduras	1	Ensalada mixta	Pimentón, zanahoria, pepino	Zanahoria, arveja	Arveja, zanahoria y habichuela	Brócoli y lechuga común	Tomate	Lechuga y espinaca	Tomate, aguacate y cilantro	Tomate con aguacate
	Grasas poli	1	(Aceite de girasol para la carne)	(Aceite para la carne)	(Aceite para la carne)	(Carnes)	Mayonesa	(Aceite para la salsa)	(Aceite para la ensalada)	(Aguacate)	(Aguacate)
	Edulcorante calórico	0.5	(Panela del plátano)	Galletas de chocolate	Piña en almíbar	(Jugo)	Té instantáneo	(Jugo)	(Avena)	Té helado	(Jugo)