

# Diabetes Mellitus tipo 2

## Día 4



Resumen Nutricional TOTAL	
Aporte en calorías totales	1818,95
Recomendación nutricional	1730,00
% Adecuación de la dieta	105,14
% Distribución el menú	100%

Día 4

# Desayuno: huevos napolitanos

## Composición del menú

### Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	374.83
Recomendación nutricional	346.00
% Adecuación de la dieta	108.33
% Distribución el menú	20%





## Desayuno: huevos napolitanos

### Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	374,8	Fósforo (mg).....	223,6
Proteína (g).....	16,6	Hierro (mg).....	1,4
Grasa total (g).....	17,0	Sodio (mg).....	397,8
Grasa mono (g).....	6,3	Potasio (mg).....	3319,6
Grasa poli (g).....	2,4	Vitamina A (ER ).....	299,1
Colesterol (g).....	183,1	Vitamina B1 (mg).....	0,2
Carbohidratos totales (g).....	40,6	Niacina (mg).....	1,6
Fibra dietética (g).....	5,5	Ácido Fólico (mg).....	34,6
Calcio (mg).....	186,1	Vitamina C (mg).....	18,8



## Desayuno: huevos napolitanos



## Jugo *light* de mango

Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y26



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Mango: pulpa sin cáscara	g	120,0	Unidad mediana	0,8
Agua	cc	510,0	Taza	2,0
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0



## Procedimiento

1. Lave y desinfecte los mangos, pélelos y pártalos en tajadas eliminando la cáscara y la fruta central (si es pulpa, desinfecte el empaque antes de abrirlo).
2. Disponga todos los ingredientes en la licuadora previamente lavada y licúe por dos minutos hasta tenerlos bien incorporados.
3. Sirva y consuma de inmediato. De lo contrario vierta en un recipiente adecuado y refrigere hasta el momento de servir.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	127,9
Proteína (g).....	4,2
Grasa total (g).....	0,8
Carbohidratos (g).....	27,8
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	27,9
Hierro (mg).....	1,7
Vitamina A (ER).....	1713,4
Niacina (mg).....	2,1
Vitamina C (mg).....	33,4
Sodio (mg).....	419,9
Fibra dietética (gr).....	5,0



# Desayuno: huevos napolitanos



## Huevos napolitanos

Tamaño por porción:  
140g  
Una porción mediana

Rendimiento  
preparación:  
95%

Fuente:  
Comercial  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y24

## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Huevo entero de gallina, crudo	g	120,0	Unidad tipo A	2,9
Queso parmesano rallado	g	30,0	Cuchara sopera	3,0
Jamón de res y cerdo tajado, magro. Grasa aproximada de 5%	g	33,0	Tajada	1,5
Tomate rojo maduro	g	75,0	Unida mediana	0,8
Margarina regular dura con sal. Aceites (sin especificar)	g	12,0	Cuchara dulcera	2,4
Pimienta negra	g	1,5	Cuchara tintera	0,5
Pan tajado integral	g	132,0	Tajada	6,0

## Procedimiento

1. Lave y desinfecte el tomate. Parta en rodajas.
2. Parta el jamón en tiras delgadas.
3. En una sartén pequeño (preferiblemente antiadherente) vierta la margarina y cuando haya derretido tóte el huevo con cuidado y separando la cáscara deje caer su contenido en la sartén.
4. Deje cocer durante treinta segundos. Distribuya el jamón por encima de los huevos, agregue el tomate y el queso parmesano. Finalmente adicione pimienta al gusto.
5. Baje del fuego y sirva caliente.
6. Con un cuchillo retire los bordes del pan, luego pártalos en mitades triangulares.
7. Sirva junto con los huevos napolitanos.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	287,7
Proteína (g).....	15,4
Grasa total (g).....	13,6
Carbohidratos (g).....	25,6
Colesterol (mg).....	183,1
Calcio (mg).....	162,1
Hierro (mg).....	1,0
Vitamina A (ER).....	141,3
Niacina (mg).....	1,1
Vitamina C (mg).....	4,9
Sodio (mg).....	396,3
Fibra dietética (gr).....	2,8



## Desayuno: huevos napolitanos



## Manzana verde con almendras

Tamaño por porción:  
50g  
1/2 manzana y  
seis almendras

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y25



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Manzana con cáscara, sin semillas ni corazón	g	132,0	Unidad pequeña	1,7
Almendras secas, tostadas, sin blanquear y sin sal	g	18,0	Unidad	18
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0



## Procedimiento

1. Lave y desinfecte la manzana adecuada-mente.
2. Parta la manzana en cuadros y las almen-dras en trozos.
3. Consuma de inmediato para evitar el par-deamiento de la manzana.

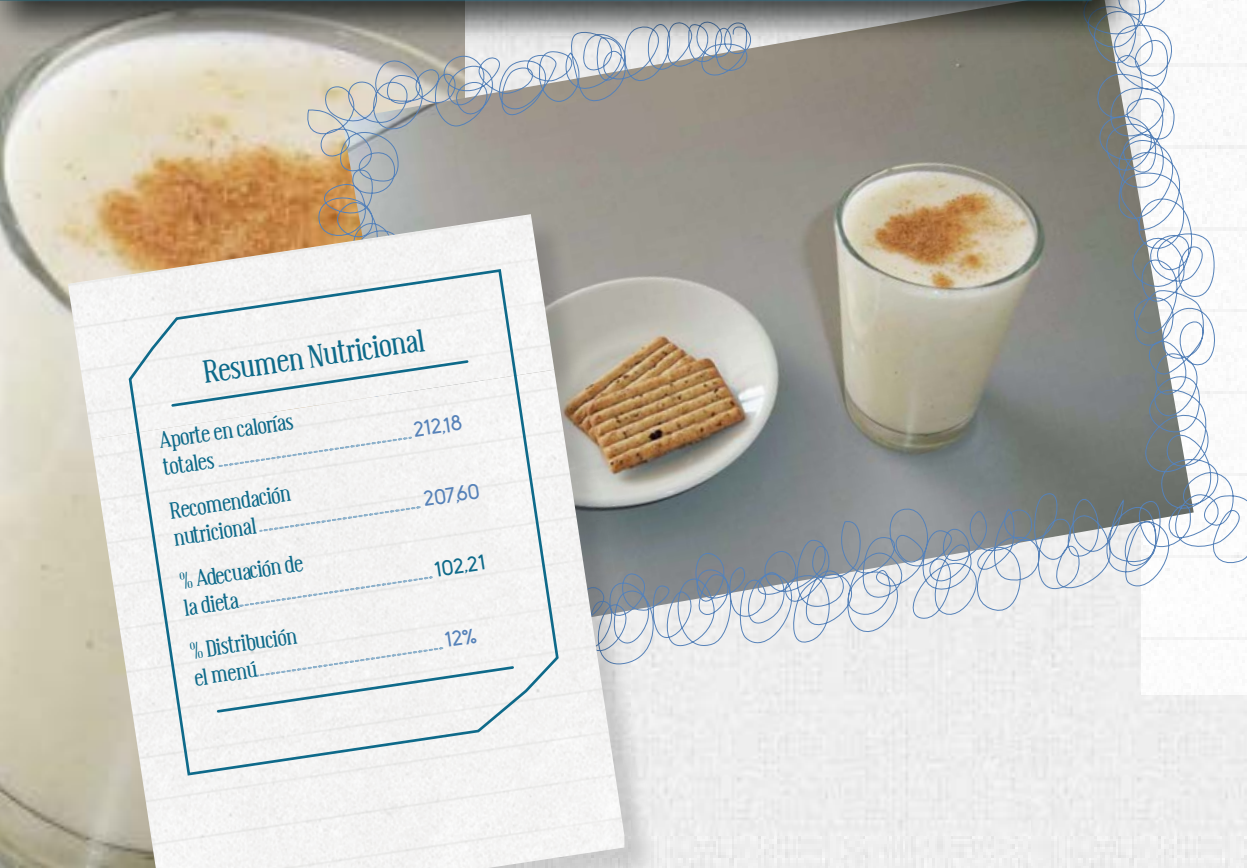
## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	61,2
Proteína (g).....	1,1
Grasa total (g).....	3,3
Carbohidratos (g).....	8,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	20,0
Hierro (mg).....	0,3
Vitamina A (ER).....	2,2
Niacina (mg).....	0,2
Vitamina C (mg).....	2,7
Sodio (mg).....	0,7
Fibra dietética (gr).....	2,0

Día 4

# Media mañana: *smoothie de banano*

## Composición del menú





## Media mañana: *smoothie de banano*

### Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	212,2	Fósforo (mg).....	177,7
Proteína (g).....	6,6	Hierro (mg).....	4,0
Grasa total (g).....	3,4	Sodio (mg).....	208,7
Grasa mono (g).....	1,3	Potasio (mg).....	524,5
Grasa poli (g).....	0,3	Vitamina A (ER ).....	265,5
Colesterol (g).....	5,4	Vitamina B1 (mg).....	0,4
Carbohidratos totales (g).....	41,2	Niacina (mg).....	4,5
Fibra dietética (g).....	2,3	Ácido Fólico (mg).....	105,0
Calcio (mg).....	179,0	Vitamina C (mg).....	17,1



## Media mañana: smoothie de banano



### Smoothie de banano

Tamaño por porción:

200g  
Un vaso mediano y  
dos galletas

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y31

### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Yogur natural, bajo en grasa, 12g de proteína por 8 onz	cc	270,0	Vaso x 200 cc	1,4
Agua	cc	270,0	Taza	1,1
Banano común pulpa	g	210,0	Unidad x 140 g	1,5
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0
Galletas de frutas	0	66,0	Pocillo tintero	1,1

### Procedimiento

1. Pele el banano, póngalo en una licuadora limpia con el agua, el yogur y el endulzante; tape y licúe por dos minutos.
2. Sirva de inmediato, de lo contrario refrigere hasta el momento de servir.
3. Abra las galletas y sirva con el smoothie de banano

Día 4

# Almuerzo: seco a la rusa

## Composición del menú



### Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	56791
Recomendación nutricional	519.00
% Adecuación de la dieta	109.42
% Distribución el menú	30%



## Almuerzo: seco a la rusa

### Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	567,9	Fósforo (mg).....	335,9
Proteína (g).....	26,4	Hierro (mg).....	6,7
Grasa total (g).....	16,3	Sodio (mg).....	721,3
Grasa mono (g).....	6,1	Potasio (mg).....	1111,3
Grasa poli (g).....	4,8	Vitamina A (ER ).....	1339,2
Colesterol (g).....	74,7	Vitamina B1 (mg).....	0,6
Carbohidratos totales (g).....	81,0	Niacina (mg).....	10,5
Fibra dietética (g).....	7,1	Ácido Fólico (mg).....	155,4
Calcio (mg).....	123,2	Vitamina C (mg).....	66,4



# Almuerzo: seco a la rusa

## Arroz con ajonjolí

Tamaño por porción:

90g

Una cucharada arrocera

Rendimiento

preparación:

250%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: A54

## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1,3
Arroz blanco, grano mediano enriquecido, crudo	g	108,9	Pocillo tintero	0,3
Semillas de ajonjolí, enteras tostadas	g	21,0	Cuchara sopera	2,1
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Aceite de girasol	cc	2,4	Cuchara dulcera	0,5

## Procedimiento

1. En una olla Vierta el agua, el aceite y la sal y ponga en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
2. Agregue el arroz bien medido al agua hirviendo, tape parcialmente y deje hervir de nuevo.
3. Aparte, en una sartén pequeña, ponga el ajonjolí, lleve a fuego medio y deje tostar por un minuto, revolviendo constantemente. Retire del fuego y reserve.
4. Cuando comience a hacer hoyuelos ponga el fogón en "bajo", adicione el ajonjolí tostado y tape completamente.
5. Deje secar de treinta a cuarenta minutos. Revuelva para que quede suelto y sirva.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	177,3
Proteína (g).....	3,6
Grasa total (g).....	4,4
Carbohidratos (g).....	30,6
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	72,7
Hierro (mg).....	2,6
Vitamina A (ER).....	0,1
Niacina (mg).....	2,2
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	388,7
Fibra dietética (gr).....	1,5



# Almuerzo: seco a la rusa



## Ensalada rusa con maicitos

Tamaño por porción:  
1/3 taza

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y33

## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Arveja verde tierna, cruda	g	78,0	Pocillo	0,4
Zanahoria cruda	g	120,0	Unidad pequeña	1,2
Habichuela cruda	g	108,0	Libra	0,2
Papa cruda sin cáscara	g	240,0	Unidad mediana	2,4
Papa sin cáscara, cruda	g	90,0	Unidad mediana	0,9
Mayonesa light	g	12,0	Cuchara sopera	1,2
Sal de mesa dietética	g	1,5	Cuchara sopera	0,1

## Procedimiento

1. Lave muy bien todas las hortalizas por separado.
2. Pele la zanahoria y pártala en cuadros pequeños. Retire los extremos de las habichuelas y pártalas en trozos pequeños. Pele la papa, lávela bien y pártala en cubos pequeños.
3. En una olla con agua caliente adicione la papa y en una olla vaporera cocine la zanahoria, la habichuela y la arveja. Apague el fuego cuando estén medianamente blandas.
4. Enjuague las verduras con agua fría para evitar que se sigan cocinando (choque térmico).
5. Revuelva todos los ingredientes con el maíz tierno, la mayonesa y la sal.
6. Sirva caliente o frío, según a su preferencia.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	150,9
Proteína (g).....	4,5
Grasa total (g).....	0,8
Carbohidratos (g).....	33,7
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	32,9
Hierro (mg).....	2,1
Vitamina A (ER).....	1166,0
Niacina (mg).....	2,2
Vitamina C (mg).....	37,4
Sodio (mg).....	145,1
Fibra dietética (gr).....	5,5



## Día 4 Almuerzo: seco a la rusa

### Muslo de pollo en salsa agridulce

Tamaño por porción:  
100g  
Una unidad grande

Rendimiento  
preparación:  
95%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y34



### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	300,0	Taza	1,2
Muslo de pollo, carne y piel crudas	g	270,0	Libra	0,5
Maracuyá: pulpa sin semillas	g	114,0	Unidad x 140 g	0,6
Azúcar refinada granulada	g	15,0	Libra	0,0
Harina de trigo para todo uso, enriquecida, blanqueada	g	9,0	Cuchara sopera	0,8
Sal de mesa dietética	g	1,5	Cuchara sopera	0,1

### Procedimiento

1. En una olla a presión ponga 1/2 pocillo de agua y los muslos de pollo con la sal. Lleve a fuego medio y deje pitar durante cuatro minutos.
2. Lave bien la maracuyá, pártala por la mitad y extraiga la pulpa. Viértala en una licuadora limpia con la harina y el azúcar. Licúe por dos minutos.
3. Retire la olla a presión del fogón y espere que salga todo el vapor. Abra con cuidado y pase los muslos a una sartén limpia.
4. Cuele el contenido de la licuadora sobre los muslos en la sartén. Lleve a fuego medio y deje cocinar hasta que la salsa espese (aproximadamente unos cinco minutos) revolviendo de vez en cuando. Sirva caliente.

**Nota:** prefiera los muslos sin piel para la preparación

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	217,2
Proteína (g).....	17,3
Grasa total (g).....	11,1
Carbohidratos (g).....	11,5
Colesterol (mg).....	74,7
Calcio (mg).....	13,0
Hierro (mg).....	1,7
Vitamina A (ER).....	98,1
Niacina (mg).....	5,3
Vitamina C (mg).....	10,3
Sodio (mg).....	187,5
Fibra dietética (gr).....	0,1



## Almuerzo: seco a la rusa



## Jugo de tomate de árbol injerto con sucralosa

Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
95%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y36



## 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	6,0	Sobre individual	6,0



## Procedimiento

1. Lave el tomate y luego pélelo completamente (Puede también partirlo a la mitad y retirarle toda la pulpa).
2. En una licuadora limpia agregue el agua, 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, 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 4

# Algo: bebida de chocolate con masmelos

## Composición del menú



### Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	227.54
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	109.61
% Distribución el menú	12%



**Algo:**  
bebida de chocolate  
con marmelos

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	227,5	Fósforo (mg).....	224,4
Proteína (g).....	7,1	Hierro (mg).....	2,1
Grasa total (g).....	7,5	Sodio (mg).....	221,8
Grasa mono (g).....	2,5	Potasio (mg).....	384,1
Grasa poli (g).....	1,9	Vitamina A (ER ).....	53,5
Colesterol (g).....	7,2	Vitamina B1 (mg).....	0,1
Carbohidratos totales (g).....	39,1	Niacina (mg).....	1,5
Fibra dietética (g).....	6,5	Ácido Fólico (mg).....	18,7
Calcio (mg).....	136,1	Vitamina C (mg).....	3,3



## Día 4

### Algo: bebida de chocolate con marmelos



## Bebida de chocolate con marmelos

Tamaño por porción:

270g

Un pocillo mediano 1/2 manzana.  
Tres galletas

Rendimiento

preparación:

100%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: Y41



## Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Leche baja en grasa	cc	270,0	Vaso x 200 cc	1,4
Agua	cc	300,0	Taza	1,2
Cocoa en polvo, sin dulce	g	24,0	Cuchara sopera	2,4
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0
Marmelos	g	24,0	Unidad	2,4
Manzana con cáscara, sin semillas ni corazón	g	120,0	Unidad pequeña	1,5
Galletas integrales	g	78,0	Unidad	12,0



## Procedimiento

1. En una olla vierta el agua y lleve a fuego alto hasta que hierva.
2. Cuando hierva adicione la cocoa en polvo y disuelva bien.
3. Adicione la leche, el endulzante y mantenga en el fogón sin dejar hervir. Retire del fuego y bata con un molinillo hasta que forme espuma.
4. Sirva y agregue los marmelos (tres marmelos pequeños por pocillo).
5. Aparte lave y desinfecte la fruta adecuadamente.
6. Parta la manzana en mitades sobre una tabla limpia; luego de retirar las semillas, parta cada mitad en medias lunas. Consuma de inmediato para evitar el pardeamiento de la fruta.
7. Sirva directamente del empaque en el plato, cuidando de no tocar el producto con las manos, evitando así la contaminación cruzada o mojar el producto con otros ingredientes no deseados. Acompañe con las tajadas de manzana.

Día 4

# Comida: arroz ranchero

## Composición del menú



### Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	436.49
Recomendación nutricional	449.80
% Adecuación de la dieta	97.04
% Distribución el menú	26%



## Comida: arroz ranchero

### Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	436,5	Fósforo (mg).....	169,3
Proteína (g).....	13,5	Hierro (mg).....	3,9
Grasa total (g).....	22,5	Sodio (mg).....	686,3
Grasa mono (g).....	8,4	Potasio (mg).....	527,9
Grasa poli (g).....	4,0	Vitamina A (ER ).....	1205,4
Colesterol (g).....	32,0	Vitamina B <sub>1</sub> (mg).....	0,5
Carbohidratos totales (g).....	45,1	Niacina (mg).....	5,4
Fibra dietética (g).....	6,3	Ácido Fólico (mg).....	125,9
Calcio (mg).....	50,1	Vitamina C (mg).....	85,7



## Comida: arroz ranchero



Tamaño por porción:  
250g  
Una taza

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y42

### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1,3
Arroz blanco	g	108,0	Pocillo tintero	0,3
Salsa de tomate	g	36,0	Cuchara sopera	3,0
Sal de mesa dietética	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Aceite de girasol	cc	9,0	Cuchara dulcera	1,8
Arveja verde tierna, cruda	g	78,0	Pocillo	0,4
Zanahoria cruda	g	120,0	Unidad pequeña	1,2
Habichuela cruda	g	108,0	Libra	0,2
Chorizos de res y cerdo	g	30,0	Unidad	0,3
Salchicha de res y cerdo fresca cocida	g	135,0	Unidad	5,4

### Procedimiento

1. En una olla vierta el agua, el aceite y la sal; ponga en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
2. Agregue el arroz bien medido y la salsa de tomate al agua hirviendo y 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 treinta a cuarenta minutos. Revuelva para que quede suelto.
5. Aparte lave muy bien todas las hortalizas por separado.
6. Pele la zanahoria y pártala en cuadros pequeños. Luego retire los extremos de las habichuelas y pártalas en rodajas pequeñas.
7. En una olla vaporera cocine la zanahoria, la habichuela y la arveja. Apague el fuego cuando estén medianamente blandas (aproximadamente a los diez minutos). Retire del fuego y resérvelas escurridas
8. Aparte pique los chorizos y las salchichas en rodajas. Viértalas en una sartén grande, lleve a fuego medio y sofría durante dos minutos.
9. Adicione las verduras al sartén con los chorizos y las salchichas; revuelva bien sofriendo durante dos minutos más. Luego agregue el arroz cocido y mezcle bien todos los ingredientes.
10. Sirva de inmediato. Puede tomar el molde para servir llenando una taza completa y luego vaciándola en el plato con mucho cuidado.

### Análisis Nutricional



## Comida: arroz ranchero

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	418,6
Proteína (g).....	13,3
Grasa total (g).....	22,3
Carbohidratos (g).....	41,0
Colesterol (mg).....	32,0
Calcio (mg).....	43,1
Hierro (mg).....	3,8
Vitamina A (ER).....	1177,7
Niacina (mg).....	4,9
Vitamina C (mg).....	21,3
Sodio (mg).....	685,2
Fibra dietética (gr).....	4,4





## Comida: arroz ranchero



## Jugo *light* de guayaba

Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
98%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y12

## Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta, usando guantes nuevos o con las manos bien desinfectadas. Retire las semillas de la guayaba (si es pulpa, desinfecte el empaque antes de abrirlo).
2. Disponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora previamente lavada y licúe por dos minutos, hasta tenerlos bien incorporados.
3. Sirva y consuma de inmediato, de lo contrario, vierta en un recipiente adecuado y refrigere hasta el momento de servir.

## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	450,0	Taza	1,8
Guayaba común con cascara y pulpa, sin semilla	g	105,0	Unidad mediana	1,1
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	17,9
Proteína (g).....	0,3
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	4,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	7,0
Hierro (mg).....	0,1
Vitamina A (ER).....	27,7
Niacina (mg).....	0,4
Vitamina C (mg).....	64,4
Sodio (mg).....	1,1
Fibra dietética (gr).....	1,9