

*Recetario y guía básica  
para una alimentación saludable.*



Colaboración de L.N y E.D. Valeria Szymanski Curiel  
en agradecimiento al servicio social  
y los conocimientos aprendidos  
en la Asociación Mexicana de Diabetes.



# Índice

Introducción	7	Enfrijoladas horneadas con queso fresco	29
¿Cómo debe ser mi plato en las 3 comidas principales del día?	9	Pancakes de avena	30
Consejos que te ayudarán a mejorar tu alimentación	10	Avena de fresa	31
Consejos para comer fuera de casa	11	<b>Ensaladas</b>	
Fibra	12	Ensalada mediterránea	32
Grasas en la alimentación	13	Berenjenas y calabazas asadas al pesto	33
<b>Sopas</b>		Ensalada capresse	34
Sopa de frijol	16	<b>Postres</b>	
Sopa de papa	17	Manzana al horno	35
Sopa de nopal	18	Manzanas horneadas al vino blanco	36
Sopa de nopal con champiñones y setas en chile guajillo	19	Mousse frío de mango	37
<b>Plato Fuerte</b>		Arroz con leche	38
Pitas con espinaca	20	Plátanos con chocolate	39
Tamales de queso	21	Jalea de fruta sin azúcar	40
Bocadillos de calabaza	22	<b>Bebidas</b>	
Pencas de nopal	23	Agua de limón y pepino	41
Chayotes rellenos	24	Jugo verde	42
Portobello relleno	25	Horchata de avena	43
Bolitas de requesón con aguacate	26	¿Qué debo ver en una etiqueta?	44
Burrito de claras con vegetales	27	¿Cómo medir las porciones?	46
Chilaquiles bajos en grasa	28	Bibliografía	47

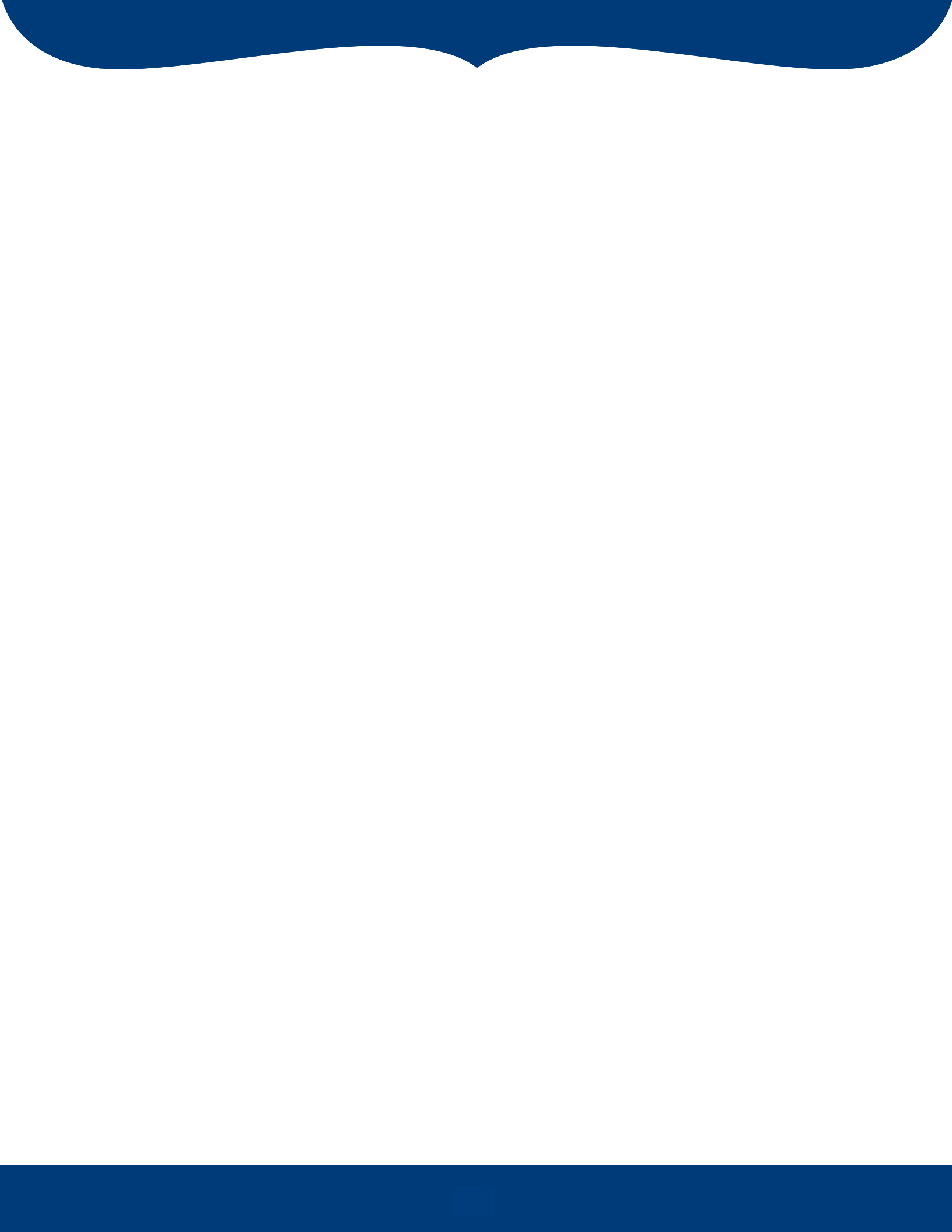


# Introducción

Aprender a alimentarnos saludablemente es básico hoy en día debido a las crecientes cifras de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas relacionadas a estas condiciones. La oferta que encontramos diariamente en el mercado es muy variada y las opiniones coloquiales al respecto son mayores, por esta razón es importante tener bases sólidas sobre conocimientos de nutrición ya que de esta forma podremos identificar los alimentos, platillos y productos industrializados que son mejores para nuestra salud.

El cuidado adecuado de la diabetes para prevenir complicaciones crónicas se logra a través de la medicación, la actividad física y la alimentación saludable, cuando alguno de estos tres pilares no se encuentra bien consolidado, el control de la diabetes se ve afectado. En diversas ocasiones escuchamos decir que los alimentos o platillos para las personas con diabetes son diferentes e insípidos y se tiene la falsa creencia de que hay algunos alimentos permitidos y otros prohibidos, sin embargo al conocer la composición de los alimentos y las cantidades que debemos comer según nuestras características personales podremos notar que comer saludablemente es tan importante para una persona con diabetes como lo es para cualquier persona que quiera mantener un adecuado estado de salud y un peso saludable.

¿Sabes qué alimentos deben estar presentes en tu plato y cómo repartirlos?, ¿Sales a un restaurante y no sabes qué pedir para no descuidar tus niveles de glucosa? ¿Sabes cómo leer la etiqueta de un producto industrializado?, ¿Te gustaría disminuir tus niveles de triglicéridos y colesterol en sangre a través de la alimentación?, ¿Sabías que la fibra te ayuda en el control de tu glucosa? ¡No te preocupes! La buena noticia es que dentro de las siguientes páginas encontrarás las respuestas a estas preguntas a través de recetas sencillas usando el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, consejos e información relevante para empezar a mejorar tu alimentación y controlar de una mejor manera tus niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos.

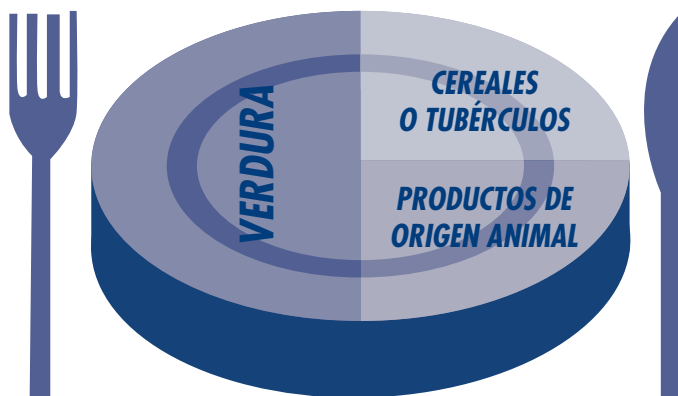




# ¿Cómo debe ser mi plato en las 3 comidas principales del día?

El plato debe medir 23cm (9 inches) y debe estar dividido de la siguiente manera (Create your plate- ADA)

- La mitad del plato debe corresponder a alimentos del grupo de las verduras en cualquier tipo de preparación exceptuando aquellas en las que se adicione grasa o altas cantidades de sodio. En caso de preparar una sopa de verduras, en donde las verduras se servirán en un tazón, se debe mantener la porción de los otros 2 grupos como la que se ilustra a continuación. Este grupo debe ser abundante en nuestras comidas principales porque nos brinda vitaminas, minerales y fibra con la ventaja de aportar una cantidad reducida de calorías.
- Un cuarto del plato debe corresponder a alimentos del grupo de los cereales y tubérculos, esto incluye sopa de pasta o arroz, tortilla, papa, elote, pan y cualquier otro derivado de los cereales. Esto quiere decir, que si comemos 2 alimentos de este grupo en el mismo tiempo de comida (Ejemplo: arroz y tortilla), la ración de cada uno debe ser menor. La importancia de consumir alimentos de este grupo, radica en que estos alimentos contienen carbohidratos que nos servirán para obtener energía pero por la misma razón, no debemos excedernos ya que los niveles de glucosa en sangre se podrían ver afectados.
- El último cuarto del plato debe corresponder a los alimentos del grupo de Productos de Origen Animal como son la carne de res, pollo, cerdo, pescado o los quesos bajos en grasa como el panela, fresco o cottage. Recuerda que se recomienda que la carne roja (res y cerdo) sólo se consuma 1 vez cada 15 días. Los alimentos que pertenecen a este grupo nos proveen las proteínas necesarias para mantenernos saludables, sin embargo se deben consumir con moderación.
- Se puede agregar un vaso de leche o yogurt light (240ml) y/o una porción de fruta en caso de que no hayamos excedido el consumo de alimentos con carbohidratos.



**\*Aplicar este método es de especial utilidad cuando se come fuera de casa.**

# Consejos que te ayudarán a mejorar tu alimentación

- Siempre desayunar en la primera hora después de despertar.
- Respetar horarios de comidas, no saltarse colaciones.
- Ser consistente en calidad y cantidad en lo que se come entre todos los días de la semana.
- Evitar tener alimentos chatarra en el lugar de trabajo y casa.
- Evitar comer frente a la TV o computadora.
- Empezar cada comida principal con el grupo de las verduras, seguido por el de POA y al último los cereales.
- Aumentar el consumo de fibra, sobre todo de fibra soluble.
- Evitar alimentos capeados, fritos, empanizados, carnes grasosas o piel de aves.
- Evitar mayonesa, crema, queso crema y cátsup.
- Elegir lácteos light (descremados) y sin azúcar (en el caso del yogurt)
- Utilizar el yogurt natural sin azúcar para reemplazar la crema.
- Reducir el consumo de carne roja a 1 vez cada 15 días.
- Consumir pescado 2-3 veces/semana.
- Elegir como postre gelatina light de agua o fruta.
- Al consumir caldo de pollo, que éste sea desgrasado.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas a 1 bebida para mujeres y 2 para hombres.
- Preferir aceite de canola para cocinar.
- Usar el aceite de oliva en frío.
- Preferir vinagretas a aderezos cremosos. Si es cremoso, que sea light.
- Consumir productos endulzados con edulcorantes artificiales (sucralosa, estevia, aspartame, etc)
- Evitar jugos de frutas.
- Preferir cereales integrales a refinados.
- En restaurantes: elegir agua, refresco light o limonada/ naranjada SIN jarabe.

## Consejos para comer fuera de casa

- Trata de seguir lo más posible el modelo del Plato que propone la Asociación Americana de Diabetes.
- Evita restaurantes de tipo buffet.
- Sé el primero en ordenar ya que así evitarás antojos de los platillos ordenados por otros comensales.
- Evita alimentos empanizados, fritos o rellenos. Ten especial cuidado con las entradas.
- Prefiere ensalada como guarnición en lugar de papas o frijoles refritos.
- Elige sopas a base de caldos en lugar de cremas.
- En restaurantes de comida corrida, evita que los 2 primeros platillos sean a base de carbohidratos. Cuida el consumo adicional de tortillas y pan.
- Elige carnes con poca grasa y en preparaciones grasosas. Prefiere a la plancha, asado, empapelado.
- Evita platillos que contengan crema, mantequilla o mayonesa.
- Niños y adultos mayores, elijan el buffet infantil.
- Al ordenar ensaladas, evita aderezos cremosos.
- En restaurantes donde se manejen paquetes o combos, elige el tamaño pequeño aún cuando el más grande tenga promoción.
- Siempre ordena bebidas sin azúcar o con algún edulcorante artificial. Ten cuidado con los lugares donde se ofrecen aguas frescas ya que la mayoría de las veces están endulzadas con azúcar.
- Ordena limonada o naranjada SIN JARABE. Agrega edulcorante artificial a tu gusto. Recuerda que al pedir naranjada, ésta se cuenta como 1 porción de fruta; la limonada es libre.
- Evita “gastar” los carbohidratos de tu comida en el pan que ofrecen al principio.
- Procura postres a base de fruta o gelatina light, de no ser esto posible, comparte el postre.
- **Regla de oro: no por ya haberlo ordenado o porque ya vas a hacer el gasto tienes que acabarte TODO el plato. Obedece tus señales de saciedad.**

# Fibra

Existen dos tipos distintos de fibra, la insoluble y la soluble. Es importante reconocer que la fibra está compuesta por carbohidratos que no se absorben a la sangre debido a que el cuerpo humano no puede digerirlos, por lo tanto siempre permanecerá dentro del tubo digestivo y no tendrá impacto directo en nuestros niveles de glucosa.

TIPO DE FIBRA	FUNCIÓN
Fibra insoluble	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aquella que generalmente nos viene a la mente al escuchar la palabra "fibra".</li><li>• Se encuentra en cáscaras de frutas, verduras y cereales.</li><li>• Sirve para que el intestino se mueva de manera adecuada además de tener un efecto de barrido en el mismo y servir como alimento para las bacterias que nos protegen contra enfermedades intestinales.</li></ul>
Fibra soluble	<ul style="list-style-type: none"><li>• Generalmente no la asociamos con la palabra "fibra"</li><li>• Se encuentra en los frijoles, alubias, lentejas, nueces, nopales, avena, fresas, manzana, perón, etc.</li><li>• Tiene un efecto en el control de la glucosa postprandial (después de los alimentos).</li></ul>

## Efecto de la fibra soluble en el control de la glucosa



La fibra soluble, al ser consumida junto con alimentos que contienen carbohidratos (cereales, frutas, verduras, leguminosas, leche y azúcares simples), forma un gel en el intestino en donde atrapa a la glucosa de estos alimentos por unos minutos. La glucosa se libera del gel y pasa lentamente hacia la sangre, por esta razón en lugar de tener un pico de glucosa (hiperglucemia) después de comer (gráfica 1), los niveles de glucosa en sangre se mantienen dentro de rangos de normalidad (gráfica 2).

# Grasas en la alimentación

Es importante que dentro de nuestro plan de alimentación no sólo cuidemos los alimentos que contienen carbohidratos si no también aquellos que contienen grasas para reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares.

Según el alimento del que provenga la grasa, podemos identificar con mayor facilidad si son o no grasas benéficas.

TIPO DE GRASA	ORIGEN	REPERCUSIÓN	RECOMENDACIÓN
Grasa monoinsaturada	Aguacate, aceite de oliva y canola, semillas (nueces, almendras, pistaches, cacahuates).	Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno) y reduce el colesterol LDL (colesterol malo) y los triglicéridos.	Comer al menos 1 vez al día un alimento que contenga este tipo de grasas para disminuir el riesgo cardiovascular Usar el aceite de oliva sólo para preparaciones frías.
Grasa Poliinsaturada	Omega 3: linaza, pescados como el atún, sardina, mojarra, sierra, trucha, salmón, sardina y huachinango, aceite de canola y soya.	Reduce triglicéridos en sangre y aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno). Protege contra riesgo cardiovascular.	Comer 2-3 veces/semana pescado. Evitar consumir suplementos de Omega 3 al menos de que el médico lo indique.
	Omega 6: aceites vegetales excepto de coco y palma y aceite de hígado de bacalao.	Necesario para funciones básicas del organismo.	Utilizar aceites vegetales (canola, soya, maíz, cártamo) para cocinar los alimentos, evitando así el uso de manteca
Grasa Saturada	Alimentos de origen animal (leche, mantequilla, carne, queso, embutidos), aceite de coco y palma	Aumenta Colesterol total en sangre y Colesterol LDL (colesterol malo)	Reducir el consumo de carnes y quesos grasosos al igual que embutidos. Evitar el consumo de leche entera. Evitar cocinar con aceite de palma o coco.
Grasas Trans	Pan dulce, alimentos industrializados con rellenos (pastelitos), margarina, crema no láctea para café, aceites recalentados	Aumentan colesterol LDL (colesterol malo) y los triglicéridos y reducen el colesterol HDL (colesterol bueno) y la sensibilidad a la insulina	Evitar o reducir al máximo el consumo de alimentos que contengan grasa trans. No utilizar sustitutos de leche para el café.

**Importante: Cualquier tipo de grasa es alta en calorías por lo que incluso aquellas que son benéficas deben consumirse con moderación.**

# Menú 1

1500 Kcal

EQUIVALENTES	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	FIN DE SEMANA
1 fruta	<b>Claros de huevo</b>	<b>Sándwich</b>	<b>Quesadillas</b>	<b>Burrito</b>	<b>Avena</b>	<b>Sándwich de calabaza</b>
1 leche	1 tza de papaya	1 naranja	3 guayabos	2 mandarinas	1 tza de papaya	3 plátanos dominicos
2 cereal	1 yogurt light	1 tza café con leche light	1 yogurt light	1 yogurt light	1 tza de leche light	1 tza café con leche light
1 POA	2 tortillas de maíz	2 tds de pan integral	2 tortillas de maíz	1 tortilla de harina	1 ½ tza de avena cocida	2 tds de pan integral
1 verdura	2 claras de huevo	2 tds de jamón	40g de queso panela	1 huevo revuelto	3 tds de queso cottage	40g de queso panela
	½ tza de ejotes cocidos	jitomate y lechuga	½ tza de champiñones cocidos con epazote	1 tza de flor de calabaza cocida	¼ vaso de jugo de zanahoria	1 calabaza asada
1 fruta	1 manzana	2 duraznos amarillos	3 guayabos chicos	1 tza de uva	1 manzana	½ pera
1 verdura	½ tza de zanahoria con limón y chile	½ tza de jícama con limón y chile	1 tza de pepino con limón y chile	1 tza de nopales con jitomate, limón y chile	3 tzas de germen de alfalfa con limón y chile	½ tza de jícama con limón y chile
1 aceite c/prot	7 mitades de nuez	14 cacahuates naturales	18 pistaches	60 pepitas	14 cacahuates naturales	60 pepitas
2 cereal	<b>Chile relleno de queso con arroz blanco</b>	<b>Pescado empapelado con arroz</b>	<b>Sopa de Frijol y Espagueti a la bolognesa</b>	<b>Sopa de verduras y Atún al tomate</b>	<b>Sopa de nopal con setas y Tostadas de fíngal</b>	<b>Sopa de verduras Fajitas de pollo</b>
2 POA	½ tza de arroz blanco	1/2 tza de arroz rojo	2/3 de tza de espagueti	3 paquetitos de galletas saladas	2 tostadas horneadas	2 tortillas
1 verdura	80g de queso panela	60g de filete de pescado	Puré de tomate	½ tza de atún en agua	60g de pechuga de pollo	60g de pechuga de pollo asada
1 Leguminosa	1 chile poblano	1 tza de nopales, cilantro y salsa verde	60g de carne molida de res o pavo	Caldillo de tomate	lechuga abundante	½ tza de calabacitos
	½ tza de frijoles cocidos	½ tza de lentejas	0.5 tza de frijol (Sopa)	Sopa de Verduras	Nopales y setas (Sopa)	½ tza de brócoli
1 fruta	1 mango manila	2 tunas	½ plátano	1 tza de papaya	3 guayabos	1 manzana
1 aceite c/prot	60 pepitas	7 mitades de nuez	10 almendras	14 cacahuates naturales	18 pistaches	10 almendras
1 cereal	<b>Sándwich de atún</b>	<b>Pan con mermelada y fruta</b>	<b>Torta de jamón con queso</b>	<b>Quesadilla de queso fresco con chipotle</b>	<b>Sándwich de queso</b>	<b>Taco de cecina</b>
1 POA	1 tza de pan integral	1 pan tostado	1 telaera	1 tortilla de maíz	1 tza de pan integral	1 tortilla de maíz
1 POA	1/4 tza de atún en agua con verduras	Mermelada sin azúcar	1 tza de pechuga de pavo	40g de queso fresco	20g de queso panela	30g de cecina
1 fruta	1 tza de mayonesa light	3 tds de queso cottage	20g de queso panela	Chipotle	20g de queso fresco	Pico de gallo
1 verdura	½ tza de melón picado	½ tza de melón picado	Mostaza	Jugo verde	Mostaza	3 cítuas chicas
	1 nopa asado	¼ tza de jugo de zanahoria	Chiles jalapeños		3 plátanos dominicos	
	1 jitomate saladet rebamado		1 manzana		Verdura libre	



Todas las comidas se pueden acompañar con agua de limón, jamaica sin azúcar, agua de limón y pepino, al igual que con gelatina de agua light ya que son libres.

# Menú 2

1500 Kcal

EQUIVALENTES	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	FIN DE SEMANA
1 fruta	<b>Cereal con leche y quesadilla de rajás</b>	<b>Pancakes de avena</b>	<b>Quesadillas de requesón con flor de calabaza</b>	<b>Burrito de Claras</b>	<b>Quesadillas de hongos con epazote</b>	<b>Chilaquiles bajos en grasa</b>
1 leche	½ plátano	3 guayabos	1 manzana	2 tunas	½ vaso de jugo verde	1 tza de piña
2 cereal	1 tza de leche light	1 yogurt de fresa light	1 yogurt natural light	1 tza de café con leche light	1 yogurt natural light	1 tza de leche light
1 POA	30g de cereal de caja sin azúcar, 1 tortilla de maíz	2 pancakes de avena	2 tortillas de maíz	1 porción de burrito de claras	2 tortillas de maíz	0.5 porción de chilaquiles bajos en grasa
1 verdura	40g de queso panela	2 rdas de jamón	2cdas de requesón	1 porción de burrito de claras	40g de queso fresco	½ vaso de jugo de verduras
	½ tza de rajás de chile poblano	¼ tza de jugo de zanahoria natural	1 tza de flor de calabaza		½ tza de champiñones guisados con epazote	
1 fruta	1 tza de uvas	1 manzana	2 mandarinas	3 guayabos	2 naranjas	½ mango
1 verdura	½ tza de jícama	½ tza de zanahoria	1 tza de pepino	½ tza de jícama	½ tza de zanahoria	1 tza de pepino
1 aceite c /prot	7 mitades de nuez	10 almendras	14 cacahuates	18pzas de pistache	7 mitades de nuez	60 pepitas
2 cereal	<b>Pitas con espinaca y ensalada mediterránea</b>	<b>Sopa de papa</b>	<b>Pencas de nopal y carne. Agua de limón y pepino. Y Sopa de nopal</b>	<b>Enfrioladas horneadas con queso fresco</b>	<b>Consomé de pollo y portobello relleno</b>	<b>Chayotes rellenos pomodoro y spaghetti</b>
2 POA	1 porción de pita	1 porción de sopa de papa	½ tza de arroz	2 enfrioladas	caldo de pollo desgrasado	1 tza de spaghetti 2 POA
1 verdura	1 porción de tamal de queso espinaca	1 porción de berenjenas asadas al pesto	¾ de porción de pencas de nopal	1 pierna de pollo	½ tza de arroz	salsa de tomate, 1 chayote relleno
1 Leguminosa	½ tza de frijoles de olla	½ tza de lentejas	½ tza de sopa de habas	1 porción de sopa de nopal	1 Portobello relleno	½ tza de frijoles de olla
1 fruta	1 manzana	½ pera	1 Opzas de arándano deshidratado	1 porción de manzanas horneadas al vino blanco	10 pasitas de uva	2 duraznos
1 aceite c /prot	2cdas de mantequilla de mani	7 mitades de nuez	10 almendras		14 cacahuates	10 almendras
1 cereal	<b>Tostada de atún nopal en salsa verde</b>	<b>Caldo de res con verduras y papaya con granola</b>	<b>Bocadillos de calabaza</b>	<b>Queso asado sobre</b>	<b>Ensalada capresse al horno</b>	<b>Quesadillas y Manzana</b>
1 POA	1 tostada hornada	¼ tza de arroz	3cdas de queso cottage	1 tortilla de maíz	1 porción de ensalada capresse	1 tortilla de maíz on 40g de queso panela
1 fruta	1/3 lata de atún en agua con verduras	-caldo de res desgrasado -30g de carne mojada de res	1 tza de melón	40g de queso panela Salsa verde libre	1 tza de papaya	1 manzana al horno c y jitomate
1 verdura	1 naranja	2 mandarinas	1 porción de bocadillos de calabaza	1 tza de uvas	2cdas de granola	
		-Verduras cocidas		2 nopales medianos		



Todas las comidas se pueden acompañar con agua de limón, jamaica sin azúcar, agua de limón y pepino, al igual que con gelatina de agua light ya que son libres.

# Sopa de frijol

PORCIONES: 4

SOPAS



INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
1 tza de frijol negro	Leguminosas	2	0.5
4 jitomates saladet	Verduras	2	0.5
1 cebolla	Verduras	1	0.25
2cdas de aceite vegetal (canola/soya)	Aceites y grasas	10	2.5
50g de queso fresco	POA bajo en grasa	1	0.25
Sal al gusto	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles con agua y  $\frac{1}{2}$  cebolla
2. Moler en la licuadora los frijoles cocidos en 1  $\frac{1}{2}$  litros del agua en donde se cocieron. Colar si es necesario
3. Asar los jitomates previamente lavados en un comal hasta que la cáscara cambie de color sin llegar a quemarse
4. Licuar los jitomates asados con  $\frac{1}{2}$  cebolla y freír en una cacerola con 3cdas de aceite y agregar los frijoles cocidos y molidos cuando espese el caldillo. Sazonar con sal y dejar hervir unos minutos.
5. Servir en un plato y agregar 13g de queso fresco encima.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

205

Calorías

7.25g

Proteína

13.75g

Lípidos

13g

Hidratos  
de carbono



# Sopa de papa

PORCIONES: 6



INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
5 papas medianas cortadas en tiras	Cereal	10	1.6
2ctas de aceite de canola	Aceites y grasas	2	0.3
½ tza de cebolla chica picada	Verduras	1	0.6
1 tza de puré de jitomate	Verduras	4	0.6
1 diente de ajo molido	Verduras	—	—
1 cubito de consomé de pollo bajo en sodio	—	—	—
1 litro de agua purificada	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Sofreír la cebolla en una olla. Agregar el puré de tomate, el ajo y el cubito de consomé y dejar cocinar a fuego medio durante 3min.
2. Incorporar el resto de los ingredientes, tapan la olla y esperar 20min o hasta que la papa se torne suave.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

155.5

Calorías

5.6g

Proteína

1.5g

Lípidos

28.8g

Hidratos  
de carbono

# Sopa de nopal

PORCIONES: 4

SOPAS



INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
5 nopales medianos cortados en tiras	Verduras	2.5	0.6
2ctas de aceite de canola	Aceites y grasas	2	0.5
½ tza de cebolla chica picada	Verduras	1	0.25
½ tza de puré de jitomate	Verduras	2	0.5
2 dientes de ajo molidos	Verduras	—	—
5tzas de caldo de pollo desgrasado	—	—	—
1 hoja de epazote	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Sofreír la cebolla y el ajo en una olla. Agregar los nopales, el epazote, sal y pimienta al gusto; cuando los nopales hayan cambiado de color, añadir el puré de tomate y el caldo de pollo.
2. Dejar hervir por 10min y servir.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

56.2

Calorías

2.7g

Proteína

2.5g

Lípidos

5.4g

Hidratos  
de carbono

# Sopa de nopal con champiñones y setas en chile guajillo



PORCIONES: 4

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
2tzas de nopales	Verduras	2	0.5
500g de champiñones	Verduras	4	1
2 setas	Verduras	1	0.25
10 chiles guajillo	Verduras	—	—
1 diente de ajo	Verduras	—	—
¼ de cebolla	Verduras	0.5	0.125
1cta de aceite	Aceites y grasas	1	0.25
Epazote	Verduras	—	—
Sal o consomé de pollo	—	—	—
0.5L de agua purificada	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Desvenar los chiles, cocerlos y licuarlos con el ajo y la cebolla.
2. Lavar y desinfectar los champiñones y setas. Deshebrar las setas.
3. Cocer los nopales en 150ml de agua purificada.
4. Sazonar la mezcla de chiles en un sartén con aceite.
5. Integrar todos los ingredientes dentro de una olla profunda con el agua.
6. Añadir el epazote al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

58.75

Calorías

3.8g

Proteína

1.25g

Lípidos

7.6g

Hidratos de carbono



# Pitas con espinaca

PORCIONES: 4  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 PITA PREPARADA

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
4 piezas de pan pita (pan árabe)	Cereal s/grasa	8	2
2 jitomates saladet picado	Verduras	1	0.25
1 tza de espinaca cocida cortada en tiras	Verduras	2	0.5
8 pzas de aceituna verde sin hueso picadas	Aceites y grasas	1	0.25
200g de queso Oaxaca cortado en cubos pequeños	POA alto en grasa	6.6	1.66
4 ctas de aceite de olivo	Aceites y grasas	4	1

## PREPARACIÓN

1. Colocar en un sartén una capa muy delgada de aceite vegetal
2. Cocinar en el sartén la cebolla, los jitomates, las espinacas y las aceitunas, reservar
3. Agregar los cubos de queso a la mezcla de vegetales.
4. Abrir el pan pita hasta la mitad y rellenarlo con la mezcla.
5. Hornear en el horno eléctrico hasta que el queso se derrita y el pan pita se endurezca ligeramente
6. Retirar del horno y bañar con 1 cta de aceite de olivo cada pan.

*\*Si quieres hacer la preparación más jugosa y disminuir las calorías, te recomendamos que la bañes con una salsa verde casera en lugar de usar el aceite de olivo.*

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN



Calorías



Proteína



Lípidos



Hidratos de carbono



# Tamales de queso

PORCIONES: 2  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 TAMALITOS

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
12 hojas de acelga o espinacas grandes, lavadas y desinfectadas.	Verduras	1	0.5
240g de queso panela o fresco cortado en cubos de 60g.	POA bajo en grasa	6	3
3 jitomates bola maduros.	Verduras	3	1.5
1 diente de ajo.	Verduras	Libre	Libre
¼ de cebolla blanca.	Verduras	0.5	0.25
3 hojas de epazote fresco.	Verduras	Libre	Libre
Sal gruesa.	_____	_____	_____
Pimienta negra molida.	_____	_____	_____

## PREPARACIÓN

1. Hervir con 3 tazas de agua la cebolla, el jitomate y el ajo durante 10 minutos y posteriormente moler en la licuadora.
2. Colar la salsa y regresarla a la misma olla. Debe quedar un caldillo ligero.
3. Agregar al caldillo las hojas de epazote y sazonar con sal y pimienta.
4. Calentar el caldillo durante 3min.
5. Mientras se calienta el caldillo, retirar la parte central de las hojas de acelga o espinaca y cortar cada hoja en tiras largas y anchas.
6. Cubrir completamente cada trozo de queso con las hojas y amarrar con una tira de la misma.
7. Agregar los tamalitos a la olla del caldillo y dejar cocinar por 5 minutos más.
8. Servir caliente.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

221.5

Calorías

25.5g

Proteína

9g

Lípidos

9g

Hidratos  
de carbono



# Bocadillos de calabaza

PORCIONES: 3  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 4 BOCADILLOS

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
2 calabazas alargadas	Verduras	2	0.66
3 rebanadas de pan integral	Cereales s/grasa	3	1
1 cda de salsa de soya baja en sodio	—	—	—
3 cditas de aceite de olivo	Aceites y Grasas	3	1
Pimienta al gusto	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Rebanar finamente la calabaza
2. Colocar la calabaza en una plancha o comal y cocinar a fuego lento por ambos lados, agregar la salsa de soya y la pimienta.
3. Hornear en el horno eléctrico el pan hasta que se endurezcan ligeramente.
4. Rociar el pan con el aceite de olivo, repartiéndolo equitativamente en las rebanadas y colocar encima de ellas las calabazas.
5. Cortar las rebanadas de pan en 4 partes iguales.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

131.5

Calorías

3.32g

Proteína

5g

Lípidos

17.64g

Hidratos  
de carbono



# Pencas de nopal

PORCIONES: 6  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 SÁNDWICH

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
12 pencas de nopal medianas y tiernas	Verduras	6	1
6 bisteces de res de 90g c/u	POA muy bajo en grasa	18	3
2 jitomates saladet en rebanadas	Verduras	1	0.166
½ tza de cebolla cortada en rodajas	Verduras	1	0.166
6 ramas de cilantro	—————	—————	—————
240g de queso panela	POA bajo en grasa	6	1
Sal al gusto	—————	—————	—————
Pimienta al gusto	—————	—————	—————
6 cuadros de papel aluminio	—————	—————	—————

## PREPARACIÓN

1. Sazonar los bistecs con sal y pimienta.
2. Colocar sobre cada penca de nopal limpia un bistec, dos rebanadas de jitomate, rodajas de cebolla, una rama de cilantro, 40g de queso y otra penca de nopal para formar una especie de sándwich.
3. Envolver cada sándwich en papel aluminio y hornear a temperatura media en el horno eléctrico durante 30 minutos, o hasta que quede bien cocido.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

208.3

Calorías

30.6g

Proteína

6g

Lípidos

5.32g

Hidratos  
de carbono



# Chayotes rellenos

PORCIONES: 4  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 CHAYOTE RELLENO

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
2 pzas de chile guajillo	Verduras	Libre	Libre
3 jitomates bola	Verduras	3	0.75
1 diente de ajo	Verduras	Libre	Libre
¼ tza de cebolla	Verduras	0.5	0.125
4 chayotes pelados y cocidos	Verduras	8	2
240g de queso panela	POA bajo en grasa	6	1.5

## PREPARACIÓN

1. Asar los chiles y los jitomates, posteriormente ponerlos a cocer en poco agua junto con el ajo y la cebolla.
2. Licuar hasta obtener una salsa
3. Partir los chayotes en mitades y ahuecarlos, sacando la pulpa
4. Con la pulpa, formar una pasta y agregarle la salsa de chile, sazonar.
5. Rellenar las mitades de chayote con la pulpa y cubrirlos con tiras de queso
6. Hornear.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

154.4

Calorías

16.25g

Proteína

4.5g

Lípidos

11.5g

Hidratos  
de carbono





# Portobello relleno

PORCIONES: 4

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
8 hongos portobello	Verduras	8	2
2 dientes de ajo picados finamente	—	—	—
2 cdas de cebolla picada	Verduras	—	—
El jugo de medio limón	—	—	—
1 aguacate	Aceites y grasas	3	0.75
1 tza de espinaca lavada y desinfectada	Verduras	0.5	0.125
4ctas de aceite de olivo	Aceites y grasas	4	1
Sal y pimienta al gusto	—	—	—
1 chile serrano sin semillas picado	Verduras	—	—
2 cdas de cilantro lavado y desinfectado	Verduras	—	—

## PREPARACIÓN

1. Combinar en un tazón el aceite y el ajo. Barnizar los hongos con la mezcla
2. Cocinar los hongos en un sartén, por ambos lados. Tapar el sartén y esperar a que se suavicen.
3. Licuar los demás ingredientes hasta que se incorporen.
4. Rellenar los hongos con la mezcla y servir.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN



Calorías



Proteína



Lípidos



Hidratos de carbono

# Bolitas de requesón con aguacate

PORCIONES: 2  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 BOLITAS



INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
120g de requesón fresco	POA muy bajo en grasa	5	2.5
1 aguacate sin piel cortado en cubos pequeños	Aceites y grasas	3	1.5
4cdas de salsa verde casera	Verduras	Libre	Libre
1 cda de cilantro fresco picado	Verduras	Libre	Libre
4cdas de galleta salada molida	Cereal s/grasa	2	1

## PREPARACIÓN

1. Desmenuzar en un tazón hondo el requesón y combinarlo con el aguacate recién picado, la salsa verde y el cilantro
2. Mezclar con ayuda de una cuchara hasta que luzca homogéneo
3. Hacer 4 bolitas medianas de la mezcla de requesón y pasarlas sobre las galletas saladas molidas hasta que se cubran con una capa delgada.
4. Refrigerar y servir.

*\*Usar requesón en lugar de queso crema reduce significativamente el aporte de grasa.*

*\*En caso de hipertensión, reemplazar las galletas saladas por galletas habaneras para disminuir el aporte de sodio*

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

237.5

Calorías

19.5g

Proteína

10g

Lípidos

15g

Hidratos  
de carbono



# Burrito de claras con vegetales

PORCIONES: 4  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 BURRITO

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
8 claras de huevo	POA	4	1
4 tortillas de harina integrales	Cereal sin grasa	8	2
2tzas de flor de calabaza picada	Verduras	1	0.25
1tza de calabaza picada	Verduras	1	0.25
80g de queso panela	POA	2	0.5
Aceite en aerosol	Aceites y grasas	—	—
Sal y pimienta al gusto	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Cocer el brócoli y la calabaza
2. Separar las claras de la yema y batirlas
3. Combinar las verduras con las claras y sazonar con sal y pimienta
4. Calentar un sartén y aplicar una capa delgada de aceite en aerosol
5. Verter la mezcla de claras al sartén, esperar a que esté cocido y retirar del fuego
6. Dividir las claras en 4 tortillas, colocar 20g de queso encima y enrollar.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

220

Calorías

15.5g

Proteína

2.5g

Lípidos

32g

Hidratos  
de carbono



# Chilaquiles bajos en grasa

PORCIONES: 6

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
24 tortillas de maíz	Cereal sin grasa	24	4
3 ctas de aceite de canola/soya	Aceites y grasas	3	0.5
¼ de cebolla	Verduras	—	—
1 diente de ajo	Verduras	—	—
2 chiles verdes	Verduras	—	—
1 tza de puré de tomate	Verduras	4	0.66
1 lata de leche evaporada light	Leche descremada	1	0.16
1 cda de consomé de pollo en polvo	—	—	—
200g de queso panela o fresco	POA	5	0.8

## PREPARACIÓN

1. Hornear las tortillas durante 10min o hasta que estén crujientes.
2. Sofreír la cebolla, el ajo y los chiles e incorporar el puré de tomate, cocinar durante 3min y agregar la leche evaporada.
3. Licuar la salsa, regresar al fuego y añadir el consomé de pollo.
4. Incorporar las tortillas a la salsa cuando ésta comience a hervir.
5. Servir caliente con el queso fresco.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN



Calorías



Proteína



Lípidos



Hidratos de carbono



# Enfrijoladas horneadas con queso fresco

PORCIONES: 8  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3 ENFRIJOLADAS

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
1 tza de frijol negro	Leguminosas	2	0.25
4 jitomates saladet	Verduras	2	0.25
½ cebolla	Verduras	0.5	—
2 chiles serranos	Verduras	—	—
2 dientes de ajo	—	—	—
2cdas de aceite vegetal (canola/soya)	Aceites y grasas	10	1.25
2 hojas de epazote	—	—	—
24 tortillas de maíz	Cereal sin grasa	24	3
250g de queso fresco	POA bajo en grasa	6.25	0.78
Pimienta y sal al gusto	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles junto con 1/4 de cebolla, sal y pimienta. Licuarlos cuando estén cocidos.
2. Licuar los jitomates con el resto de la cebolla, los chiles y el ajo. Freir la mezcla para sazonar.
3. Agregar los frijoles molidos y el epazote al caldillo de jitomate sazonado
4. Pasar las tortillas por la mezcla, doblarlas y acomodarlas en un refractario, distribuir el queso fresco de forma uniforme encima de todas las enfrijoladas
5. Hornear y servir

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

345.4

Calorías

13.96g

Proteína

8.84g

Lípidos

51g

Hidratos de carbono



# Pancakes de avena

PORCIONES: 6  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 PANCAKE

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
½ tza de avena precocida	Cereal s/grasa	1.6	0.26
1 tza de harina de hotcake	Cereal s/grasa	6	1
¾ tza de leche descremada			
1 cda de margarina			
Sustituto de maple sin azúcar	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Derretir 1 cda de margarina en un sartén
2. Colocar la margarina derretida en un tazón
3. Adicionar 1 tza de harina para hotcakes
4. Adicionar ¾ tza de leche y la fruta de su elección.
5. Mezclar todos los ingredientes
6. Verter una porción de la mezcla en un sartén caliente previamente engrasado
7. Esperar a que la superficie se llene de burbujas y los bordes estén cocidos, voltear.

*\*Se puede adicionar alguna fruta rebanada a la preparación para agregar sabor.*

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

88.2

Calorías

2.52g

Proteína

0g

Lípidos

18.9g

Hidratos  
de carbono



# Avena de fresa

PORCIONES: 4

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
2/3 tza de avena precocida	Cereal s/grasa	2	1
1 ½ tza de leche descremada	Leche descremada	1.5	0.75
12 fresas medianas	Frutas	0.7	0.35
¼ cta de canela en polvo	Libre	—	—
Edulcorante artificial	Libre	—	—
Una pizca de sal	Libre	—	—

## PREPARACIÓN

1. Colocar la leche, avena, canela, edulcorante artificial al gusto y sal en una cacerola y dejar que hervir durante 3 minutos. Mover constantemente.
2. Moler 6 fresas con 20ml de agua purificada.
3. Cortar las 6 fresas restantes en rebanadas delgadas.
4. Agregar el jugo de fresa a la avena preparada y revolver.
5. Servir y agregar las fresas rebanadas como acompañamiento.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

162.2

Calorías

8.75g

Proteína

1.5g

Lípidos

29.2g

Hidratos  
de carbono

# Ensalada Mediterránea

PORCIONES: 2



INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
3 tazas lechuga orejona desinfectada	Verduras	1	0.5
4 pzas de aceituna verde picadas finamente	Aceites y grasas	0.5	0.25
1 jitomate bola rebanado	Verduras	1	0.5
6 nueces de castilla peladas y picadas finamente	Aceites y grasas c/proteína	2	1
2 ctas de aceite de olivo extra virgen	Aceites y grasas	2	1
1 cda de vinagre balsámico	_____	_____	_____
Sal al gusto	_____	_____	_____
Pimienta al gusto	_____	_____	_____

## PREPARACIÓN

1. Repartir los ingredientes a la mitad y colocarlos en platos distintos.
2. Con el aceite de olivo, vinagre balsámico, sal y pimienta, hacer una vinagreta juntando todos los ingredientes y revolviendo hasta que se incorporen.
3. Agregar la vinagreta en partes iguales a ambas porciones de ensalada.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN



Calorías



Proteína



Lípidos



Hidratos de carbono



# Berenjenas y calabazas asadas al pesto

PORCIONES: 4



INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
1 berenjena grande	Verduras	1.5	0.4
1 calabaza grande	Verduras	1	0.25
¼ de manojo de albahaca	Verduras	Libre	Libre
1 diente de ajo	Verduras	Libre	Libre
4 ctas de aceite de olivo	Aceites y grasas	4	1
50g de cacahuete natural	Aceites y grasas c/proteína	4	1
Sal gruesa	_____	_____	_____
Pimienta negra molida	_____	_____	_____

## PREPARACIÓN

1. Licuar la albahaca (hojas y tallos) junto con el ajo, los cacahuates y el aceite de olivo.
2. Cortar la berenjena y la calabaza en rebanadas delgadas y untarles sal gruesa, reservar.
3. Asar las berenjenas y calabazas sobre un comal caliente hasta que queden doradas y ligeramente resacas.
4. Colocar las rebanadas asadas sobre un plato y cubrir con media cucharadita de la mezcla realizada en el paso 1 (pesto).

*\*Cocinar las berenjenas inmediatamente después de cortarlas evita que se oxiden y amarguen.*

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

131.25

Calorías

4.3g

Proteína

10g

Lípidos

5.6g

Hidratos  
de carbono

# Ensalada capresse

PORCIONES: 4



INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
4 jitomates saladet	Verduras	2	0.5
Albahaca fresca	Verduras	—	—
8ctas de Aceite de olivo	Aceites y grasas	8	2
160g de Queso tipo mozzarella	POA	4	1
Pimienta, orégano y sal al gusto	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Quitar el relleno de los jitomates
2. Mezclar el aceite de olivo con la albahaca finamente picada y condimentar con pimienta, orégano y sal.
3. Cortar el queso mozzarella y bañarlo con la mezcla antes preparada. Rellenar los jitomates.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

202.5

Calorías

8g

Proteína

18g

Lípidos

2g

Hidratos  
de carbono



# Manzana al horno

PORCIONES: 1

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
1 manzana roja mediana	Frutas	1	_____
5 pasitas de uva	Frutas	0.5	_____
1 sobre de sucralosa	_____	_____	_____
Canela en rama al gusto	_____	_____	_____

## PREPARACIÓN

1. Extraer el corazón de la manzana y con un tenedor hacer agujeros en la cáscara.
2. Cortar la cáscara superior alrededor del agujero.
3. Mezclar en un recipiente la canela y las pasitas.
4. Rellenar el agujero de la manzana con la mezcla.
5. Espolvorear la sucralosa encima de la manzana
6. Colocar la manzana en un tazón y verter una cucharada de agua purificada en el tazón.
7. Hornear en el horno de microondas durante 5min, revisar cocción, rehidratar y volver a calentar por otros 5min si es necesario.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

90

Calorías

0g

Proteína

0g

Lípidos

22g

Hidratos  
de carbono

# Manzanas horneadas al vino blanco

PORCIONES: 4



INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
4 manzanas	Fruta	4	1
½ tza de vino blanco	Alcohol		
2 ctas de margarina	Aceites y grasas	2	0.5
14 mitades de nuez	Aceites y Grasas c/proteína	2	0.5
¼ cta de canela en polvo	Libre	—	—
Edulcorante artificial	Libre	—	—
1 cta de extracto de vainilla	Libre	—	—

## PREPARACIÓN

1. Cortar las manzanas en rebanadas muy finas
2. Engrasar un molde con margarina y colocar en él las rebanadas de mantequilla
3. Mezclar el vino con el extracto de vainilla y la canela. Rociar las manzanas con la mezcla.
4. Hornear en horno eléctrico hasta que las manzanas se ablande. Agregar más mezcla en caso de necesitarlo.
5. Agregar las nueces en trozos pequeños y servir caliente.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

117.5

Calorías

1.5g

Proteína

5g

Lípidos

16.5g

Hidratos  
de carbono



# Mousse frío de mango

PORCIONES: 2

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
2 tazas de mango manila cortado en cubos	Futas	2	1
6 cucharadas de jugo o néctar de mango	Azúcares	0.75	0.375
½tza de leche descremada	Leche descremada	0.5	0.25
½ taza de edulcorante artificial granulado	_____	_____	_____
1 cta de extracto de vainilla	_____	_____	_____
1tza de hielo molido	_____	_____	_____

## PREPARACIÓN

1. Colocar el mango en el congelador hasta que esté congelado (aprox. 20min).
2. Licuar el mango con el resto de los ingredientes hasta que la preparación quede cremosa.
3. Servir en recipientes individuales.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

98.75

Calorías

2.25g

Proteína

0.5g

Lípidos

21.7g

Hidratos  
de carbono



# Arroz con leche

PORCIONES: 8

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
1 taza de arroz de grano largo	Cereales s/grasa	12	1.5
3 tazas de leche semidescremada	Leche semidescremada	3	0.38
½ taza de edulcorante artificial granulado	—————	—————	—————
24 pasitas	Frutas	2.4	0.3
2 tazas de agua	—————	—————	—————
1 ½ cucharaditas de extracto de vainilla	—————	—————	—————
¼ cucharadita de sal	—————	—————	—————
¼ cucharadita de canela en polvo	—————	—————	—————

## PREPARACIÓN

1. Hervir el agua en una cacerola de tamaño medio.
2. Incorporar la sal y el arroz. Cubrir y hervir a fuego lento hasta que se absorba el agua (aprox. 12 min).
3. Agregar la leche, el edulcorante, la canela y las pasas. Cocinar a fuego lento sin cubrir, revolviendo ocasionalmente, hasta que se absorba la mayoría de la leche (aprox. 15 min).
4. Retirar del fuego e incorporar la vainilla. Servir tibio.

\* *Se hierve a fuego lento para obtener un cremoso postre tibio*

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

164.8

Calorías

6.42g

Proteína

1.52g

Lípidos

31.5g

Hidratos de carbono



# Plátanos con chocolate

PORCIONES: 2

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
6pzas de plátano dominico pelado	Frutas	2	1
57g de chocolate sin azúcar (1 ½ barritas de 19g)	—	—	—
½ tza de leche descremada	Leche descremada	0.5	0.25

## PREPARACIÓN

1. Hervir la leche y disolver el chocolate en ella
2. Cortar los plátanos en rebanadas y acomodarlos en una copa
3. Bañe la fruta con el chocolate caliente

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

206.7

Calorías

5.7g

Proteína

8.6g

Lípidos

21.1g

Hidratos  
de carbono



# Jalea de fruta sin azúcar

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
1 kg de fruta al gusto	Fruta	según la fruta elegida	según la fruta elegida
2 tazas de agua	Libre	—	—
1 sobre de Grenetina	Libre	—	—
6cdas de edulcorante artificial	—	—	—

## PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la fruta elegida
2. Dejar reposar por 20min la fruta cortada y el edulcorante artificial dentro del agua
3. Licuar la mezcla
4. Colocar la mezcla en una olla semitapada a fuego lento y revolver con una pala de madera
5. Después de 1hr, agregar la grenetina y seguir revolviendo hasta que tome la consistencia de jalea.
6. Retirar del fuego y colocar en un frasco esterilizado
7. Refrigerar.





# Agua de limón y pepino

PORCIONES: 8  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 VASO

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
5 limones lavados y desinfectados	Frutas	Libre	Libre
2 litros de agua simple purificada	—————	—————	—————
1 ¼ tza de pepino rebanado sin semilla	Verduras	1	0.125
Edulcorante artificial al gusto	—————	—————	—————

## PREPARACIÓN

1. Exprimir el jugo de los limones en el recipiente o jarra que contenga el agua y revolver.  
Agregar el edulcorante artificial.
2. Licuar el pepino con el agua de limón y servir.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

3.125

Calorías

0.25g

Proteína

0g

Lípidos

0.5g

Hidratos  
de carbono



# Jugo verde

PORCIONES: 1  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 VASO

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES
1 cda de nopal picado	Verduras	0.21
¾ tza de jugo de naranja natural	Frutas	1.5
1 vara de apio	Verduras	0.33
4 ramas de perejil	Verduras	_____
¼ de rebanada de piña	Frutas	0.25
Hielo escarchado al gusto	_____	_____

## PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes al mismo tiempo
2. Servir en un vaso y agregar el hielo.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

118.5

Calorías

1.08g

Proteína

0g

Lípidos

28.4g

Hidratos  
de carbono



# Horchata de avena

PORCIONES: 4  
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 VASO DE 250 ML

INGREDIENTES Y CANTIDAD REQUERIDA	GRUPO AL QUE PERTENECE	NÚMERO DE EQUIVALENTES	EQUIVALENTES POR PORCIÓN
1 tza de avena	Cereal s/grasa	3	0.75
355ml de leche evaporada light	Leche descremada	3	0.75
1 cda de esencia de vainilla	Libre	—	—
Agua purificada	Libre	—	—
1 cta de canela en polvo	Libre	—	—
Edulcorante artificial	Libre	—	—

## PREPARACIÓN

1. Remojar la avena en agua tibia hasta que se ablande
2. Licuar la avena junto con la leche evaporada, la canela, la vainilla y el edulcorante artificial.
3. Vaciar a una jarra y agregar agua purificada hasta obtener la dilución preferida.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

123.7

Calorías

8.25g

Proteína

1.5g

Lípidos

20.2g

Hidratos  
de carbono

# ¿Qué debo ver en una etiqueta?

Debido a la gran cantidad de productos industrializados que actualmente encontramos en el mercado, es importante que sepamos entender correctamente la información que se nos proporciona en la etiqueta para evitar engaños que puedan repercutir en nuestro estado de salud. Es importante que analicemos personalmente la información de la etiqueta para que se ajuste a nuestro plan de alimentación y evitemos malinterpretaciones.

Pasos a seguir en la lectura de etiquetas:

1. Revisar el tamaño de la porción: es la parte más importante porque toda la información nutricional estará reportada en esta porción.
2. Revisar el número de porciones por paquete: este número nos servirá para sacar el total de nutrimentos que contiene un paquete del producto industrializado.
3. Revisar los gramos de carbohidratos totales (Hidratos de carbono); el total se debe ajustar a lo recomendado en el plan de alimentación personalizado. Por lo general, un alimento industrializado para colación debe estar alrededor de los 15-30g.
4. Revisar dentro de los gramos de Carbohidratos cuánto corresponde a Azúcares. Es importante elegir alimentos cuyos carbohidratos no sean principalmente azúcares ya que estos se absorben más rápido y llegan antes a la sangre, repercutiendo en los niveles de glucosa sanguínea.
5. Revisar el contenido de fibra del producto. Se considera alto contenido de fibra el tener 5g por porción; cuando un alimento industrializado tiene más de 5g de fibra por porción, se debe restar la mitad del contenido de fibra al contenido total de carbohidratos.

Ejemplo:

Producto industrializado con 15g de carbohidratos totales y 6g de fibra por porción.

$$6\text{g de fibra}/2= 3\text{g}$$

$$15-3\text{g}=12\text{g}$$

Por lo tanto se considerará que este producto tiene 12g de carbohidratos totales en lugar de 15g.

6. Revisar el contenido de Grasas (Lípidos); el total se debe ajustar a lo recomendado en el plan de alimentación personalizado. En términos generales, es recomendable que no contenga más de 3g por porción, pero esto dependerá del tipo de alimento que estemos revisando.
7. Revisar el tipo de grasas que contiene el producto. La mínima cantidad debe estar asignada a grasas saturadas y grasas trans, aunque es preferible que no las contenga.
8. Revisar el contenido de Colesterol, es recomendable que no sea mayor a 20mg
9. Revisar el contenido de Proteínas; el total se debe ajustar a lo recomendado en el plan de alimentación personalizado.
10. Revisar el contenido de sodio, éste no debe ser >140mg por porción.
11. Revisar los porcentajes de los micronutrientes (vitaminas y minerales), si estos son inferiores al 5%, el producto industrializado no se considera buena fuente de ese nutriente.
12. Es importante que se revisen cuidadosamente las leyendas que vienen impresas en el empaque. La leyenda “Sin Azúcar” suele confundir debido a que se refiere a que al producto no se le añadió azúcar en su preparación pero sí puede contener los azúcares naturales de la fuente de la que se obtuvo.

Tamaño de la porción: 2pzas (18g)  
 Porciones por paquete: 1  
 Contenido energético: 290KJ (70 Kcal)  
 Grasas (Lípidos): 1g  
   Grasa saturada: 0g  
   Grasa trans: 0g  
   Grasa poliinsaturada: 1g  
   Grasa monoinsaturada: 0g  
 Colesterol: 0mg  
 Carbohidratos (Hidratos de Carbono): 15g  
   Fibra dietética: 1g  
   Azúcares: 0g  
 Proteínas: 1g  
 Sodio: 95mg  
 Ácido fólico 7%

La etiqueta está reportando la información nutrimental de 2galletas, que es lo que contiene 1 paquete.

Tamaño de la porción: 125ml  
 Porciones por envase: 2  
 Contenido energético: 332.8KJ (80 Kcal)  
 Grasas (Lípidos): 0g  
   Grasa saturada: 0g  
   Colesterol: 0mg  
 Carbohidratos (Hidratos de Carbono): 20g  
   Fibra dietética: 0g  
   Azúcares: 20g  
 Proteínas: 0g  
 Sodio: 145mg  
 Ácido fólico 1%  
 Zinc 2%

La etiqueta está reportando la información nutrimental únicamente de 125ml, el envase completo tiene 2 porciones por lo que todo lo que aparece en la etiqueta se debe multiplicar por 2 para sacar el contenido total de nutrientes en ese producto.

# ¿Cómo medir las porciones?

1 TAZA	UTILIDAD
1 pelota de baseball	Cereales, palomitas de maíz, moras
Lo que cabe en 2 manos	Cereales, palomitas de maíz
1 puño	Verduras

½ TZA	UTILIDAD
½ pelota de baseball	Arroz, pasta, frijoles, lentejas, verduras, cereales, frutas, helado.
Lo que cabe en 1 mano	
Mouse de computadora	
1 flanera	

1 CUCHARADITA	UTILIDAD
Una tapita de botella de agua/refresco	Aceites, aderezos
Punta del pulgar	Crema de cacahuete, cajeta, mantequilla, margarina

**Por lo general, el equivalente de productos de origen animal es de 30g= 1oz, 3POA= 90g**

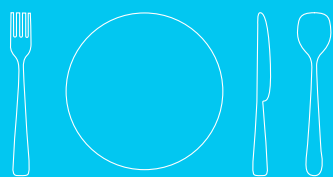
90g DE CARNE	UTILIDAD
Baraja Mano de mujer: -Sólo la palma para cortes gruesos -Mano completa para cortes finos.	Cortes de carne gruesos Pechuga o muslo de pollo Filetes de pescado gruesos Cortes de carne de res, cerdo o pescado delgados

OTROS	UTILIDAD
1 pelota de tennis	Pieza mediana de fruta
1 caja de CD	Rebanada de pan
CD	Hot cake , waffle, Rebanada de jamón
30g de queso	2 fichas de dominó/ 4 dados
Mouse de computadora	Papa cocida
Pelota de golf	30g de carne molida, albóndigas
2 dedos delgados	Ancho de rebanada de aguacate

## Bibliografía

1. Pérez Lizaur A, Palacios González B, Castro Becerra A, Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3ª ed. México: Cuadernos de Nutrición; 2008
2. Álvarez Murillo E.M. Manual de Nutrición en Diabetes para Profesionales de la Salud. México: Editorial Alfil; 2012
3. Pérez Pastén E. Educación en Diabetes, Manual de Apoyo. 2ª ed. México;2010
4. Asociación Americana de Diabetes. Create your plate [monografía en internet]. EUA: ADA; 2014. Disponible en: <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/>
5. Young L. The Portion Teller. Nueva York; 2006
6. Naturalinea. Chilaquiles light [monografía en Internet]. México: Naturalinea. Disponible en: <http://www.naturalinea.com/newsitem.asp?id=216>

Agradecimiento especial a Maria del Carmen García García por compartirnos su deliciosa receta de “Sopa de nopal con champiñones y setas en chile guajillo”



**AMD**

ASOCIACION MEXICANA  
DE DIABETES®