

Muestra 1 - Menú Diabético con Carbohidratos Saludables

Comida	Grupo Alimenticio	Receta	Calorías	Opciones de Carbohidratos
Desayuno Huevos rancheros	Carbohidrato	2 tortillas de maíz (6 pulgadas)	230	2
	Carbohidrato	1 taza de piña	55	1
	Grasa	1 cucharadita de aceite de cocina		
	Proteína	2 huevos	140	
	Ilimitado	2 cucharadas de salsa o pico de gallo	60	
		Total del desayuno:	485	3
Botana de la mañana	Carbohidrato	2 galletas pequeñas	118	1
		Total de la botana:	118	1
Almuerzo Sandwich de jamón	Carbohidrato	2 rebanadas de pan integral	130	2
	Carbohidrato	15 papas fritas al horno	60	1
	Proteína	2 oz de jamón	100	
	Grasa	1 cucharada de mayonesa ligera	45	
	Ilimitado	1 cucharada de mostaza	9	
	Ilimitado	lechuga y tomate	15	
		Total del almuerzo:	359	3
Botana de la tarde	Carbohidrato	1 taza de pepino con jugo de limón	25	1
		Total de la botana:	25	1
Cena Pollo al horno con arroz integral y frijoles	Carbohidrato	¾ taza de arroz integral y maíz	145	2
	Carbohidrato	½ taza de frijoles pintos	122	1
	Proteína	3 oz de pollo horneado	90	
	Grasa	½ de aguacate	45	
	Ilimitado	1 taza de rábano con jugo de limón	25	
		Total de la cena:	427	3
Botana de la noche	Carbohidrato	flan (3 oz)	111	1
		Total de la botana:	111	1
Total del día:			1,525	12

Debería intentar tener:

- 3 opciones de carbohidratos por comida
- 3 oz de proteína por comida
- 3 porciones de grasa por día
- 3 porciones de comida ilimitada por día
- 1 opción de carbohidratos por botana
- Agua o una bebida sin azúcar por comida
- Más o menos 1,500 calorías por día

Para obtener más opciones de comidas saludables o si tiene preguntas sobre cómo comer sano con diabetes, llame a la **Línea de Consejería al 702-691-5665.**



Muestra 2 - Menú Diabético con Carbohidratos Saludables

Comida	Grupo Alimenticio	Receta	Calorías	Opciones de Carbohidratos
Desayuno Avena con almendras y arándanos	Carbohidrato	½ taza de avena cocida	145	1
	Carbohidrato	1 taza de leche sin grasa	100	1
	Carbohidrato	¾ taza de arándanos	63	1
	Proteína	6 almendras	34	
	Total del desayuno:			342
Botana de la mañana	Carbohidrato	6 oz de yogurt ligero	100	1
	Total de la botana:		100	1
Almuerzo Flauta y elote	Carbohidrato	1 tortilla de harina (6 pulgadas)	92	2
	Carbohidrato	½ elote	61	1
	Proteína	3 oz de pollo desmenuzado	162	
	Grasa	1 cucharadita de aceite de cocina	45	
	Ilimitado	2 cucharadas de salsa	60	
	Ilimitado	1 taza de lechuga y cebolla	25	
Total del almuerzo:			445	3
Botana de la tarde	Carbohidrato	1 manzana pequeña	70	1
	Total de la botana:		70	1
Cena Fajitas de carne con frijoles	Carbohidrato	½ taza de frijoles pintos	122	1
	Carbohidrato	2 tortillas de maíz	100	2
	Proteína	3 oz bistec a la parilla	180	
	Grasa	½ de aguacate	40	
	Ilimitado	pimientos y cebolla cocidos	10	
Total de la cena:			452	3
Botana de la noche	Carbohidrato	1 taza de fresas	58	1
	Total de la botana:		58	1
Total del día:			1,467	12

Debería intentar tener:

- 3 opciones de carbohidratos por comida
- 3 oz de proteína por comida
- 3 porciones de grasa por día
- 3 porciones de comida ilimitada por día
- 1 opción de carbohidratos por botana
- Agua o una bebida sin azúcar por comida
- Más o menos 1,500 calorías por día

Para obtener más opciones de comidas saludables o si tiene preguntas sobre cómo comer sano con diabetes, llame a la **Línea de Consejería al 702-691-5665.**

