

# Muestra 1 - Menú Diabético con Carbohidratos Saludables

Comida	Grupo Alimenticio	Receta	Calorías	Opciones de Carbohidratos
<b>Desayuno</b> 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	
<b>Total del desayuno:</b>			<b>485</b>	<b>3</b>
<b>Botana de la mañana</b>	Carbohidrato	2 galletas pequeñas	118	1
	<b>Total de la botana:</b>			<b>118</b>
<b>Almuerzo</b> 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	
<b>Total del almuerzo:</b>			<b>359</b>	<b>3</b>
<b>Botana de la tarde</b>	Carbohidrato	1 taza de pepino con jugo de limón	25	1
	<b>Total de la botana:</b>			<b>25</b>
<b>Cena</b> 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	
<b>Total de la cena:</b>			<b>427</b>	<b>3</b>
<b>Botana de la noche</b>	Carbohidrato	flan (3 oz)	111	1
	<b>Total de la botana:</b>			<b>111</b>
<b>Total del día:</b>			<b>1,525</b>	<b>12</b>

## 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
<b>Desayuno</b> 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	
	<b>Total del desayuno:</b>			<b>342</b>
<b>Botana de la mañana</b>	Carbohidrato	6 oz de yogurt ligero	100	1
	<b>Total de la botana:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>
<b>Almuerzo</b> 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	
<b>Total del almuerzo:</b>			<b>445</b>	<b>3</b>
<b>Botana de la tarde</b>	Carbohidrato	1 manzana pequeña	70	1
	<b>Total de la botana:</b>		<b>70</b>	<b>1</b>
<b>Cena</b> 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	
<b>Total de la cena:</b>			<b>452</b>	<b>3</b>
<b>Botana de la noche</b>	Carbohidrato	1 taza de fresas	58	1
	<b>Total de la botana:</b>		<b>58</b>	<b>1</b>
<b>Total del día:</b>			<b>1,467</b>	<b>12</b>

## 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.**

