

Modelo de menú para el manejo de la diabetes

Sample Menu for Diabetes Management

www.cpmc.org/learning

		TOTAL DE CARBOHIDRATOS
<u>DESAYUNO</u>		
7 a.m.	1 naranja pequeña <u>o</u> ½ banana	15 g
	2 rebanadas de pan integral <u>o</u> 1 panecillo inglés integral	<u>30 g</u>
	1 huevo/sustituto del huevo <u>o</u> 1-2 oz de queso/jamón/pavo con bajo contenido de grasas	45 g Total
	1 cda. de margarina untable	
	Café <u>o</u> té <u>o</u> agua	
<u>REFRIGERIO</u>		
9:30 a.m.	8 oz de leche descremada <u>o</u> con bajo contenido de grasas <u>o</u> 1 fruta pequeña <u>o</u> ½ sándwich	15 g
<u>ALMUERZO</u>		
12:00 p.m.	2 rebanadas de pan o 2 tortillas de maíz <u>o</u> 2/3 taza de arroz <u>o</u> 1 papa mediana	30 g
	8 oz de leche con 1% de grasa <u>o</u> 1 fruta pequeña	<u>15 g</u>
	3-5 oz de carne roja, pollo <u>o</u> pescado (sin freír ni empanizar)	45 g Total
	Verduras y/o ensalada verde (sin límites)	
	1 cda. de mayonesa <u>o</u> aderezo tipo vinagreta, si lo desea	
	Refresco dietético, café <u>o</u> té <u>o</u> agua	
<u>REFRIGERIO</u>		
3 p.m.	1 taza de yogur ligero (c/ sustituto del azúcar) <u>o</u> 8 oz de leche con bajo contenido de grasas <u>o</u> 6 galletas o una fruta pequeña	15 g
<u>CENA</u>		
6 p.m.	2/3 taza de pastas <u>o</u> 2/3 taza de arroz <u>o</u> 1 papa mediana	30 g
	8 oz de leche con bajo contenido de grasas <u>o</u> una fruta pequeña	<u>15 g</u>
	3 - 5 oz de pescado, carne roja <u>o</u> pollo (sin freír ni empanizar)	45 g Total
	1- 2 tazas de verduras (zanahorias, brócoli, coliflor, repollo chino, pimienta, espinaca)	
	Verduras de hojas oscuras con aderezo con bajo contenido de grasas (si lo desea)	
	Refresco dietético, café <u>o</u> té <u>o</u> agua	
	1 cda. de crema agria o margarina dietética	
<u>REFRIGERIO</u>		
8:30-9 p.m.	1 fruta pequeña con ½ taza de queso cottage <u>o</u> ½ sandwich <u>o</u> 8 oz de leche con bajo contenido de grasas <u>o</u> 1 taza de yogur ligero (c/ sustituto del azúcar)	15 g

Nota: las comidas y los refrigerios deben comerse con 2 ½ - 3 horas de diferencia.

Esto es sólo un ejemplo. Las necesidades individuales varían mucho y están influenciadas por muchos factores. Para obtener más información y un plan de comidas personalizado, comuníquese con el **Centro de Servicios para la Diabetes al (415) 600-0506.**

Desarrollado por el Centro de Servicios para la Diabetes. Producido por el personal y los médicos de California Pacific Medical Center, en asociación con Center for Patient and Community Education.

© 2001-2005 California Pacific Medical Center.

Financiado por: una generosa donación de la fundación del Sr. Arthur A. Ciocca y Sra. Nota: la información proporcionada en este material tiene por objeto brindar información exacta y oportuna a los lectores. No tiene por objeto sustituir información ni asesoramiento médico personal, que debe obtener directamente de sus médicos. Si tiene alguna otra pregunta en relación con el tratamiento o los riesgos y beneficios del tratamiento mencionado en este documento, consulte directamente a sus médicos.