

RICAS RECETAS

*Para personas con diabetes
y sus familiares*



**Centers for Disease
Control and Prevention**
Office of Noncommunicable
Diseases, Injury and
Environmental Health

Pídale a su proveedor de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes.

Para encontrar en su área un programa de diabetes reconocido por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditado por la Asociación Estadounidense de Educadores sobre la Diabetes, visite:

www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/find-an-education-program



Tengo diabetes.

¿Qué necesito saber sobre la alimentación saludable?

Usted puede cuidarse bien y controlar la diabetes al aprender sobre la alimentación saludable: qué alimentos comer, qué cantidad y en qué momento. Comer sano lo puede ayudar a mantener la diabetes bajo control y disminuir el riesgo de presentar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y otros problemas de salud causados por esta afección. Tomar buenas decisiones al elegir los alimentos lo ayudará a sentirse bien todos los días y a perder peso, si lo necesita.

Este recetario lo ayudará a elaborar comidas sanas y le permitirá aprender la forma de seguir un plan de alimentación saludable. Este tipo de plan contiene muchos de los alimentos y bebidas que usted come o bebe habitualmente. Los alimentos encajan como piezas de un rompecabezas (vea la figura 1) para satisfacer sus necesidades de salud sin pasarse del límite de calorías. El total de calorías consumidas depende del total de calorías que tengan los alimentos, lo cual incluye las grasas saturadas y no saturadas, los azúcares agregados y los carbohidratos. Todos los tipos de alimentos, incluidos los frescos, enlatados, deshidratados y congelados, sin dejar de contar las golosinas, pueden formar parte de un plan de alimentación saludable.

Ya sea que le hayan diagnosticado la diabetes tipo 1, tipo 2 o gestacional, entender cómo los alimentos y la nutrición afectan a su cuerpo y tomar medidas para mantenerse sano lo ayudarán a manejarla con éxito.

Figura 1: Un plan de alimentación saludable



Factores claves de la diabetes

Prueba A1C. Esta prueba mide el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses. Su médico debería hacerle la prueba A1C por lo menos dos veces al año. La meta para muchas personas con diabetes es obtener un valor de A1C por debajo de 7. Puede que sea diferente en su caso. Pregunte cuál es la meta para usted.

Presión arterial. Una medida de cuánto tiene que trabajar el corazón para mantener la circulación de la sangre. La meta de la mayoría de las personas con diabetes es tener una presión arterial por debajo de 140/90.

Colesterol. Un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Hay dos tipos de colesterol en la sangre: LDL y HDL. El LDL, o colesterol “malo”, puede acumularse y tapan los vasos sanguíneos. Esto puede causar un ataque cardíaco o un derrame cerebral. El HDL, o colesterol “bueno”, ayuda a eliminar el colesterol “malo” de los vasos sanguíneos.

Pregúntele a su médico qué puede hacer para alcanzar sus niveles deseados en la prueba A1C, la presión arterial y el colesterol.



Tome medidas para manejar la diabetes.

- ✓ Pregúntele a su médico con qué frecuencia debería chequearse el nivel de azúcar en la sangre.
- ✓ Aprenda el modo de mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del margen deseado. Pregúntele a su médico cuál es el mejor margen para usted.
- ✓ Sepa cuáles son sus valores clave con respecto a la diabetes, a los que llamaremos factores clave de la diabetes (vea el cuadro en la página anterior).
- ✓ Pídale al médico que le haga una prueba A1C por lo menos dos veces al año.
- ✓ Hable con su médico acerca de cómo planear las comidas con los medicamentos que está tomando y cómo mantenerse físicamente activo para estabilizar el azúcar en la sangre.
- ✚ Si está tomando insulina, las comidas tienen que planearse teniendo en cuenta sus medicamentos. Si no come, o come más tarde de lo planeado, es posible que presente un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia).
- ✚ Por el contrario, si come demasiado, el nivel de azúcar en la sangre puede aumentar a un nivel muy alto (hiperglucemia).

Sepa cómo mantener el azúcar en la sangre en el nivel deseado.

Usted puede prevenir problemas de salud al mantener los niveles de azúcar dentro del margen deseado. Pídale a su equipo de atención médica que le indique el margen de azúcar en la sangre que sea adecuado para usted. Con una alimentación saludable, puede mantener el azúcar en la sangre dentro del margen deseado. Mantenerse físicamente activo y tomar los medicamentos para la diabetes también puede ayudar.

Escoja bien los alimentos y adopte hábitos de alimentación saludable.

Lea las etiquetas con la información nutricional.

A leer la etiqueta de los alimentos, puede saber cuán saludables son (vea la figura 2). Para obtener ayuda, consulte a un nutricionista o a un educador sobre la diabetes. Trate de comer menos alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans (los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas durante el procesamiento de los alimentos), azúcar agregada y sal.

Figura 2: Cómo entender la información nutricional de las etiquetas

ETIQUETA NUEVA / QUÉ ES DIFERENTE

Porciones: lea más grande y más notoria	Nutrition Facts Servicio por contenedor Servicio por 23 onzas (65g) Calorías 230 Total Grasa... Sodio... Azúcar Agregada... Fibra... Proteína...	Tamaños de las porciones actualizados Calorías: tipografía más grande Valores diarios actualizados Cantidades reales destacadas Nueva nota de pie
---	--	---

- ✓ Para aprender más acerca de cómo leer las etiquetas con la información nutricional y poder elegir mejor los alimentos, visite el sitio web de la FDA para consumidores (<https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/default.htm>).
- ✓ Para encontrar educadores sobre la diabetes, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense de Educadores sobre la Diabetes (<https://www.diabeteseducator.org/patient-resources/find-a-diabetes-educator>).
- ✓ Para encontrar un nutricionista, visite el sitio web de la Academia de Nutrición y Dietética (<https://www.eatright.org>).

Elabore un plan de alimentación saludable.

Programe una cita con un nutricionista tan pronto sepa que tiene diabetes, o si ha tenido diabetes por un tiempo, pero no cuenta con un plan de comidas. El nutricionista le enseñará cuáles son las opciones de alimentos saludables, cómo planificar las porciones y lo ayudará a crear un plan de comidas que sea adecuado para usted. El nutricionista debería revisar su plan de alimentación por lo menos una vez al año. Hablen sobre cómo preparar un plan de alimentación saludable que funcione con alimentos que le gusten a usted, su rutina diaria y los medicamentos que tome.

Revise el tamaño de las raciones en las etiquetas que incluyen la información nutricional.

Es fácil comer más de lo que uno necesita sin darse cuenta. Un nutricionista o un educador sobre la diabetes le pueden mostrar formas simples de saber cuál es el tamaño correcto de las raciones para que coma sin excederse. El tamaño de la ración es una cantidad fija, una cantidad estándar que se usa para medir los alimentos (por ejemplo, una taza, una fracción o una onza) y también es una unidad de medida para los alimentos. Por ejemplo, una ración de proteína, como pollo o pescado, equivale al tamaño de una baraja de cartas o de la palma de su mano. Una porción es la cantidad que usted decide beber o comer. Un nutricionista lo puede ayudar a elaborar un plan de comidas diarias que lo mantendrán satisfecho sin comer en exceso. Hay muchos factores que pueden influir en su plan de comidas personal. Un nutricionista o un educador sobre la diabetes están capacitados especialmente para ayudarlo a elaborar el que sea mejor para usted. Vea las figuras 3 a 5 (página 10, 11 y 12), las cuales lo ayudarán a controlar sus porciones y estimar visualmente cuánto está comiendo.

Maneje su plan de comidas con la información de las etiquetas nutricionales.

Al usar la información de las etiquetas nutricionales, usted puede comparar el contenido de sal en los alimentos y elegir el producto que tenga la menor cantidad.

- ✓ Use la información de las etiquetas nutricionales y la lista de ingredientes que estén en el paquete para saber la cantidad de carbohidratos (almidones), grasas saturadas, sal y azúcares agregados que hay en los alimentos y bebidas que elija.
- ✓ Busque alimentos y bebidas con bajo contenido de carbohidratos (almidones), grasas saturadas, sal y azúcares agregados.



Elija alimentos saludables.

Ejemplos de opciones de alimentos saludables:

- ✓ Verduras sin almidón, como chiles o ajíes, nopales, jalapeños, zanahorias, repollo, berenjena, coliflor, brócoli, espinaca, jícama, col rizada, lechuga, tomates y pimientos.
- ✓ Verduras con almidón, como papas, arvejas o chícharos, maíz, calabaza bellota, calabaza tipo “butternut”, calabaza o zapallo, plátanos, ñame, yuca, yautía, malanga, camote, batata; coma menos de estos alimentos pues tienen más carbohidratos (almidón) y le elevarán el nivel de azúcar en la sangre.
- ✓ Frijoles secos, arvejas secas y lentejas. Por ejemplo, los frijoles negros, pintos y de cabecita negra, y las arvejas partidas.
- ✓ Granos enteros, como panes de trigo integral, avena, arroz integral, quinoa, pastas de trigo integral; maíz integral, harina de maíz y palomitas de maíz.
- ✓ Frutas, especialmente las frutas enteras. Las frutas frescas o congeladas son también buenas opciones, pero evite las frutas deshidratadas o en lata, o los jugos de fruta porque tienen un contenido de azúcar alto. Si come fruta enlatada, elija la que esté envasada en su propio jugo en lugar de almíbar (jarabe).
- ✓ Productos lácteos descremados o bajos en grasas, incluida la leche, el yogur, los quesos, la margarina untable sin grasas trans y las bebidas de soja fortificadas.
- ✓ Variedad de alimentos con proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, mariscos, huevos, frutos secos, semillas y productos de soja. Corte la grasa de las carnes y sáquele la piel a las de ave.
- ✓ Aceites, como el de oliva, canola y cártamo. Evite la grasa de cerdo y la manteca.
- ✓ Bebidas sin azúcares agregados, como el agua, té sin endulzar y café.



No salte comidas.

Saltar comidas puede provocarle mucha hambre y que sea más fácil que coma en exceso en la próxima comida, por lo cual el total de calorías consumidas en el día será mayor. Asegúrese de espaciar las comidas de manera uniforme a lo largo del día. Trabaje con su nutricionista o equipo de atención médica para encontrar el mejor plan de comidas para usted. Incluya una variedad de alimentos saludables, bajos en grasas y de pocas calorías. Recuerde que comer muy poco puede provocarle hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre).

Sepa cómo los carbohidratos afectan el nivel de azúcar en la sangre.

Los carbohidratos (almidón) se encuentran en muchos alimentos y bebidas, como panes, pastas, frutas, postres, productos lácteos, gaseosas, jugos y verduras con almidón (como papas y maíz). Los carbohidratos complejos, como los panes y pastas integrales, son más nutritivos que otros carbohidratos. Coma menos dulces, como pasteles, tortas, galletas y tartas. Los dulces tienen un alto contenido de grasa, calorías y carbohidratos; por eso, resérvelos para darse el gusto de vez en cuando.

Saber de dónde provienen los carbohidratos que consume, no solo en lo que come, puede brindarle información clave para ayudarlo a manejar el nivel de azúcar en la sangre. Su nutricionista lo puede guiar con respecto a cuántos carbohidratos debe consumir en cada comida. Los alimentos ricos en carbohidratos son los que afectan más los niveles de azúcar en la sangre. En el caso de las personas que toman insulina a la hora de las comidas, es importante que sepan la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos que van a comer y beber. Saber qué cantidad de carbohidratos está consumiendo lo ayuda a estimar la dosis correcta de insulina. Algunos ejemplos de alimentos ricos en carbohidratos son:

- ✓ Pan, pretzels, galletas saladas y tortillas
- ✓ Pastas, fideos
- ✓ Arroz, cereal
- ✓ Maíz
- ✓ Frijoles y lentejas
- ✓ Ñames, yuca y otras verduras de raíz o tubérculos, como papas, yautía, malanga y camote o batata
- ✓ Bananos verdes o plátanos.



Reduzca los azúcares agregados, las grasas saturadas y la sal; y tome bebidas alcohólicas con moderación o no tome ninguna.

- ✓ Limite las bebidas frutales y las gaseosas, o el café o té endulzados con azúcar o miel.
- ✓ Las dos fuentes principales de azúcares agregados son las bebidas azucaradas, como las gaseosas, y los refrigerios dulces, como los helados, las galletas y los pasteles.
- ✓ Esté atento al azúcar oculto, como en salsas de tomate, aderezos para ensaladas sin grasas y condimentos.
- ✓ La mayoría del sodio que se consume en los Estados Unidos proviene de alimentos empaquetados, procesados, comprados en tiendas y en restaurantes. Solo una pequeña cantidad proviene de la sal agregada al cocinar o en la mesa. Los alimentos que vienen en latas tienen un alto nivel de sal, como los frijoles, las verduras, las sopas y otros alimentos procesados, como las sopas instantáneas y enlatadas, las carnes procesadas (como los embutidos) y los frijoles enlatados. Enjuagar los frijoles y las verduras, como también comer menos alimentos enlatados, puede ayudarlo a mantener la presión arterial dentro de los niveles normales. Asimismo, use menos sal al cocinar y saque el salero de la mesa para evitar usarlo durante las comidas.
- ✓ La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente y se encuentra con mayor frecuencia en productos animales (carnes y lácteos con alto contenido graso), algunos alimentos fritos u horneados, y los aceites de palma y coco.
- ✓ Reduzca las grasas saturadas. Estas grasas provienen de hamburguesas, emparedados, tacos, pizza y platos combinados que contienen carne o queso, o ambos (como arroz, pasta y platos de granos con carne o queso; y platos con carne de res y de aves, pescados y mariscos que contienen queso).
- ✓ Si toma bebidas alcohólicas, limite la cantidad. Esto significa no más de un trago por día para las mujeres, y dos tragos por día para los hombres. Para quienes elijan tomar bebidas alcohólicas, en la mayoría de los planes de alimentación saludable se pueden incluir pequeñas cantidades de estas bebidas. Tenga presente que beber alcohol puede aumentar el riesgo de que el nivel de azúcar en la sangre sea bajo, especialmente si está inyectándose insulina o medicamentos tomando para la diabetes.



Figura 3: Use estas imágenes para estimar el tamaño de la porción de los alimentos que coma. Estas herramientas pueden servir como una buena guía, aunque podrían no ser lo suficientemente exactas como para determinar las dosis de insulina.

Su puño es una herramienta útil que siempre está con usted. Coloque su puño sobre estos dibujos para compararlo con la medida correspondiente a una taza.



Este puño = 1 taza

**Este puño = 1 ½ taza
(una taza y media)**



Mi puño = ____ tazas

Figura 4: Todas las grasas tienen muchas calorías; por ese motivo, las porciones deben ser pequeñas (menos de 1 cucharada en la mayoría de los casos).

COMA CON FRECUENCIA



Aderezo de ensaladas a base de aceite:
vinagreta, aceite y vinagre

Aceites: canola, oliva, girasol, maní

Productos para untar sin grasas trans

Aguacate, aceitunas, semillas, mantequilla
de maní o de almendras

A VECES



Aderezos de ensalada cremosos y bajos en
grasas, como el aderezo “ranch” dietético

Aceites: maíz, soja, cártamo, sésamo

Mayonesa

DE FORMA LIMITADA



Aderezos de ensalada cremosos y con
alto contenido de grasas, como el aderezo
“ranch” o “blue cheese” (de queso azul)

Mantequilla, grasa de cerdo, aceite de coco

Margarina

Crema

Figura 5: Use estas imágenes para estimar el tamaño de la porción de alimentos que coma. Estas herramientas pueden servir como una buena guía, aunque podrían no ser lo suficientemente exactas como para determinar las dosis de insulina.

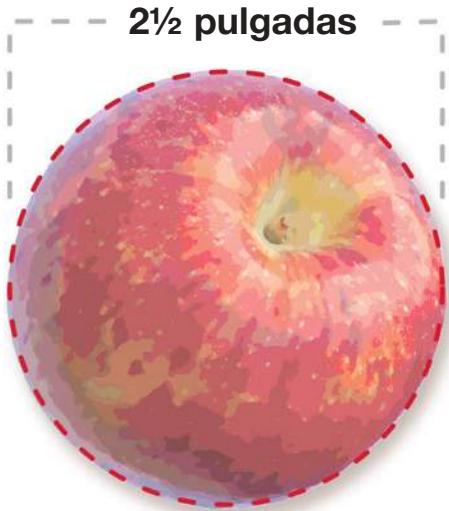


1 oz

Una ración de 23 almendras es alrededor de 1 onza y tiene cerca de 170 calorías.

Compare el tamaño de su fruta con esta manzana para estimar las calorías y los carbohidratos.

Una fruta “pequeña” mide alrededor de 2½ pulgadas de diámetro y tendrá cerca de 60 calorías y 15 gramos de carbohidratos.



2½ pulgadas



1 cucharadita

¿Cómo se compara esto con la cantidad que usa al cocinar?

Una cucharadita de aceite de oliva es más que suficiente.



1 cucharada

¿Cómo se compara su porción?

Aderezo de ensalada: Dos cucharadas son el tamaño de la ración estándar (si quiere reducir las calorías, use menos).

Sepa cuál es la diferencia entre las porciones y las raciones.

Una porción es la cantidad de alimento que elige comer en un momento dado; por ejemplo, de una comida servida en un restaurante o de un paquete en casa.

El tamaño de la ración es la cantidad de alimento que aparece en la etiqueta de información nutricional. El tamaño de la ración en la etiqueta de un alimento podría ser mayor o menor que lo que se considera una ración. La cantidad que coma dependerá de qué otras cosas vaya a consumir, su edad y peso, si es hombre o mujer, y su nivel de actividad física.

Algunas veces el tamaño de la porción y el de la ración son iguales, y otras no. Por ejemplo, si la etiqueta dice que una ración son dos galletas y usted come cuatro, entonces ha consumido dos raciones de galletas.

- ✓ Sepa cuál es el tamaño de porción adecuado para usted. Simplifique su plan de alimentación saludable anotando las porciones habituales de los alimentos que come con mayor frecuencia.
- ✓ Para aprender acerca de las porciones y el conteo de carbohidratos de los alimentos, puede usar tazas o cucharas medidoras,
- ✓ una balanza de cocina o el sitio Food Hub (<https://www.diabetesfoodhub.org/>) de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés). (Vea la próxima sección: La ADA puede ayudarlo a encontrar más recetas y herramientas para planificar comidas).
- ✓ Vea la figura 6 (página 14), “Planee sus porciones”, como ayuda para controlar sus porciones y estimar visualmente cuánto está comiendo.



Use las herramientas de la ADA para manejar su plan de alimentación saludable.

La ADA ha creado algunas herramientas para ayudarlo a planificar comidas saludables para personas con o sin diabetes. El método de la ADA “Plato para planificar sus porciones, para personas con diabetes” tiene como meta que la planificación de las comidas sea más rápida y sin estrés. Cuando esté listo, puede probar nuevos alimentos dentro de cada sección del plato.

Aprenda más sobre el Food Hub de la ADA para la diabetes (<https://www.diabetesfoodhub.org/>) a fin de encontrar más recetas y herramientas para planificar comidas.

Figura 6: Método de la ADA “Plato para planificar sus porciones, para personas con diabetes”



© American Diabetes Association 2018

1/2 plato de verduras sin almidón

1/4 de plato de proteínas

1/4 de plato de granos y alimentos con almidón

Recursos

Academia de Nutrición y Dietética

<http://www.eatright.org>

Asociación Estadounidense de Educadores sobre la Diabetes

<http://www.diabeteseducator.org>

Asociación Americana de la Diabetes

<http://www.diabetes.org>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/nutrition/>

Nuevas pautas nutricionales para consumidores

<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>



Revisores de la edición del 2018

Betsy Rodríguez MSN, CDE

Asesora sénior de Salud Pública

División de Diabetes Aplicada

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

David Ojeda, MS

Especialista en Comunicación sobre Salud

Copial Business Strategists (Contractista)

Rita Victoria Diaz-Kenney, MPH, RDN, LD

Consultora de Salud Pública y Nutrición (jubilada)

Diana Echenique, MPH, CDE candidate

Analista de programa sénior para el desarrollo de la capacidad hispana/latina

Centro de Recursos de la Oficina de Salud de las Minorías

Laiza Fuentes Chaparro, LN

Nutricionista consultora privada

Presidenta de la Academia Mexicana para el Estudio de la Obesidad, Capítulo Querétaro

Luby Garza-Abijaoude, MS, RD, LD

Consultora en Nutrición sobre Diabetes

Programa/Consejo sobre la Diabetes de Texas

Andie Lee González, MPH, RDN, LD

Nutricionista de región fronteriza

Servicios de Atención Médica H E B

Christina McGeough, MPH, RD, CDE

Directora clínica de Diabetes, Nutrición y Bienestar

Instituto de Salud Familiar

Sacha Uelmen, RDN, CDE

Directora, Nutrición

Asociación Americana de la Diabetes

Madelyn L Wheeler MS, RDN, CD, FAND

Consultora en Nutrición

TORTILLA ESPAÑOLA

Este sabroso plato ofrece una variedad de verduras saludables y puede servirse en el desayuno, a media mañana o en cualquier comida! Sírvala con ensalada de frutas frescas y un panecillo integral.

Ingredientes

5 papas pequeñas, peladas y cortadas
(alrededor de 1 ¼ libra de peso en total)
Aceite vegetal para cocinar en spray
½ cebolla mediana picada finamente
1 calabacín verde pequeño cortado en rodajas
1 ½ taza de pimientos verdes o rojos cortados en rodajas finas
5 champiñones medianos en rodajas
3 huevos enteros batidos
5 claras de huevo batidas
Pimienta y sal de ajo con hierbas a gusto
3 onzas de queso *mozzarella* de bajo contenido graso rallado
1 cucharada de queso parmesano de bajo contenido graso

Instrucciones

Precaliente el horno a 375 °F.
Cocine las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden.
En una sartén antiadherente, rocíe el aceite vegetal y caliente a fuego medio.
Añada la cebolla y sofría hasta que se dore. Añada las verduras y sofría hasta que se ablanden, pero sin dorarlas.
En un recipiente mediano, bata ligeramente los huevos y las claras de huevo, la pimienta, la sal de ajo y el queso mozzarella de bajo contenido graso. Añada la mezcla de huevos con queso a las verduras cocidas.
Rocíe el aceite vegetal en una cacerola para hornear de 10 pulgadas o en una sartén que se pueda meter al horno y vierta en ella la mezcla de huevos y papas. Esparza por encima el queso parmesano de bajo contenido graso y hornee la tortilla hasta que esté firme y dorada en la superficie, entre 20 y 30 minutos.
Saque la tortilla del horno, déjela enfriar por 10 minutos y corte en cinco pedazos.



Raciones totales: 5

Lista de opciones de alimentos:

Proteína magra 1; almidón 1; verduras sin almidón 2; grasa 1

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

5 raciones por receta

Tamaño de la ración $\frac{1}{5}$ de la tortilla

Cantidad por ración

Calorías 210

% de los valores diarios*

Grasas totales 6g	8%
Grasas saturadas 3g	15%
Grasas trans 0g	0%
Colesterol 125mg	41%
Sodio 240mg	10%
Carbohidratos totales 24g	9%
Fibras alimentarias 3g	11%
Azúcares 4g	

Incluye 0g de azúcares

Proteína 15g

Vitamina D 1mcg	4%
Calcio 180mg	14%
Hierro 1mg	6%
Potasio 625mg	13%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.

FIESTA CARIBEÑA

Esta receta es una alternativa más baja en sodio para los amantes de la tortilla al usar *chips* de tortillas de maíz azul. Disfrute la textura crujiente, las verduras frescas y el queso delicioso. ¡Una fiesta para su boca!

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva

1 tira de pollo, cortada en pedazos pequeños (alrededor de 2 oz)

Una pizca de condimentos como curry, pimienta de Jamaica y salsa de pimienta Scotch Bonnet (opcional)

8 *chips* de tortillas de maíz azul o amarillo

¼ taza de frijoles negros o pintos, enjuagados y escurridos

4 tomates tipo uva (grape tomatoes) picados

½ pimiento naranja, sin semillas y cortado en cubos

⅓ cebollín, pelado y picado

1 onza de queso *cheddar jack* de bajo contenido graso, rallado

Instrucciones

En una sartén antiadherente, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada el pollo, los condimentos con las especias opcionales y cocine por unos 5 minutos o hasta que esté bien cocido.

Distribuya bien los *chips* de tortillas en un plato y reparta bien el pollo, los frijoles, los tomates, los pimientos y el cebollín. Coloque el queso por encima y cocine en el microondas por 1 minuto o hasta que el queso se derrita.



Raciones totales: 1

Lista de opciones de alimentos:

Proteína magra 3; almidón 1 ½; verduras sin almidón 1; grasa 4

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

1 ración por receta

Tamaño de la ración 1 completa receta

Cantidad por ración

Calorías 440

% de los valores diarios*

Grasas totales 26g	33%
Grasas saturadas 6g	30%
Grasas trans 0g	0%
Colesterol 45mg	156%
Sodio 350mg	15%
Carbohidratos totales 31g	11%
Fibras alimentarias 6g	21%
Azúcares 3g	
Incluye 0g de azúcares	

Proteína 26g

Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 275mg	21%
Hierro 2mg	11%
Potasio 580mg	12%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.

ESTOFADO DE PAVO

Este plato se acompaña con una ensalada de lechuga verde y pepino y con un panecillo. Se pueden sustituir las papas por plátanos o maíz.

Ingredientes

1 libra de pechuga de pavo cortada en cubos
2 cucharadas de harina integral
¼ de cucharadita de sal (opcional)
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de comino
1 ½ cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados finamente
2 cebollas medianas en rodajas
2 tallos de apio en rodajas
1 pimiento mediano, verde o rojo, en rodajas
1 tomate mediano picado finamente
5 tazas de caldo de res o pavo sin grasa y con bajo contenido de sodio
5 papas pequeñas, peladas y cortadas en cubitos
12 zanahorias pequeñas cortadas en trozos grandes
1 ¼ taza de arvejas

Instrucciones

Precaliente el horno a 375 °F.

Mezcle la harina de trigo integral con la sal, la pimienta y el comino. Añada los cubos de carne de res o pavo a la mezcla. Sacuda el exceso de harina.

En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añada los cubos de carne de res o pavo y sofría entre 7 y 10 minutos, hasta que se doren bien.

Coloque la carne o el pavo en una cacerola para hornear.

Añada el ajo picado, las cebollas, el apio y los pimientos en la sartén y cocine hasta que las verduras se ablanden, unos 5 minutos.

Agregue el tomate y el caldo. Déjelo que hierva y vierta la mezcla sobre el pavo o la carne en la cacerola. Tape bien la cacerola y hornee por 1 hora a 375 °F.

Saque la cacerola del horno y añada las papas, las zanahorias y las arvejas. Hornee por otros 20 a 25 minutos o hasta que se ablanden.

Raciones totales: 4

Lista de opciones de alimentos:

Proteína magra 3; almidón 2; verduras sin almidón 5; grasa ½

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

4 raciones por receta

Tamaño de la ración ¼ de la receta

Cantidad por ración

Calorías 450

% de los valores diarios*

Grasas totales 9g 12%

Grasas saturadas 2g 10%

Grasas trans 0g 0%

Colesterol 65mg 21%

Sodio 390mg 17%

Carbohidratos totales 56g 20%

Fibras alimentarias 11g 39%

Azúcares 16g

Incluye 0g de azúcares

Proteína 40g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 130mg 10%

Hierro 4mg 22%

Potasio 1750mg 37%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.



PARGO ROJO CARIBEÑO

Este pescado se puede servir sobre verduras acompañado de arroz integral y adornado con perejil. Se puede sustituir el pargo rojo por salmón o pechuga de pollo.

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana picada
½ taza de pimiento rojo picado
½ taza de zanahorias cortadas en tiras
1 diente de ajo picado finamente
½ taza de vino blanco seco
¾ libra de filete de pargo rojo
1 tomate grande picado
2 cucharadas de aceitunas sin semillas picadas
2 cucharadas de queso feta en grumos o queso ricota de bajo contenido graso

Instrucciones

En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla, el pimiento rojo, las zanahorias y el ajo. Sofría la mezcla por 10 minutos. Añada el vino y deje hervir.

Mueva las verduras a un lado de la sartén.

Coloque los filetes en el centro de la sartén en una sola capa. Tape y cocine por 5 minutos.

Añada el tomate y las aceitunas. Ponga el queso en la parte de arriba. Tape y cocine por 3 minutos o hasta que el pescado se vea firme, pero jugoso.

Pase el pescado a la bandeja de servir. Adorne con las verduras y los jugos que quedaron en la sartén.

Sugerencia para el acompañamiento: Sirva con arroz integral. ⅓ taza de arroz cocido = 1 ración de arroz.



Raciones totales: 4

Lista de opciones de alimentos:

Proteína magra 2; verduras sin almidón 2; grasa 1 ½

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

4 raciones por receta

Tamaño de la ración 1 ½ oz. de pescado y ½ taza de verduras

Cantidad por ración

Calorías **210**

% de los valores diarios*

Grasas totales 9g	12%
Grasas saturadas 2g	10%
Grasas trans 0g	0%
Colesterol 30mg	11%
Sodio 140mg	6%
Carbohidratos totales 9g	4%
Fibras alimentarias 2g	12%
Azúcares 5g	
Incluye 0g de azúcares	

Proteína 20g

Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 75mg	6%
Hierro 1mg	4%
Potasio 610mg	13%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.

PIZZA DE DOS QUESOS

Sirva la pizza con fruta fresca y una ensalada de hojas verdes adornada con frijoles rojos para balancear la comida.

Ingredientes

2 cucharadas de harina de trigo integral
1 lata (13.8 onzas) de masa de pizza refrigerada
Aceite vegetal en spray
2 cucharadas de aceite de oliva
 $\frac{1}{2}$ taza de queso ricota de bajo contenido graso
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de albahaca seca
1 cebolla pequeña picada finamente
2 dientes de ajo picados finamente
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal (opcional)
4 onzas de queso *mozzarella* de bajo contenido graso
2 tazas de champiñones picados
1 pimiento rojo grande cortado en tiras

Instrucciones

Precaliente el horno a 425 °F.
Espolvoree la harina de trigo integral sobre el área de trabajo. Con el rodillo extienda la masa hasta que obtenga el espesor deseado.
Rocíe el aceite vegetal en una bandeja para hornear galletas. Pase a la bandeja la masa de la pizza. Con una brochita aplique aceite de oliva en la masa.
Mezcle el queso ricota con la albahaca, la cebolla, el ajo y la sal. Distribuya la mezcla sobre la masa.
Esparza el queso mozzarella sobre la masa. Añádale al queso los champiñones y el pimiento rojo.
Hornee a 425 °F de 13 a 15 minutos o hasta que el queso se derrita y la masa obtenga un color dorado oscuro.
Córtela en 8 pedazos.

Raciones totales: 4

Lista de opciones de alimentos:

Proteína magra 1; pan 3; verduras sin almidón 2; grasa 2 ½

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

4 raciones por receta

Tamaño de la ración

2 pedazos

Cantidad por ración

Calorías

440

% de los valores diarios*

Grasas totales 16g 21%

Grasas saturadas 5g 25%

Grasas trans 0g 0%

Colesterol 25mg 9%

Sodio 800mg 35%

Carbohidratos totales 57g 20%

Fibras alimentarias 4g 21%

Azúcares 12g

Incluye 0g de azúcares

Proteína 20g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 320mg 25%

Hierro 4mg 20%

Potasio 480mg 10%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.



FRIJOLES Y ARROZ A LA CUBANA

El vinagre, el orégano, el ajo y las cebollas realzan el sabor de esta receta clásica de arroz y frijoles.

Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharada de ajo picado finamente
1 taza de cebolla picada
1 taza de pimiento verde en cubitos
3 tazas de frijoles negros cocidos
2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido graso
1 cucharada de vinagre
½ cucharadita de orégano seco
Pimienta negra a gusto
3 tazas

Instrucciones

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande antiadherente. Saltee el ajo, la cebolla y el pimiento verde hasta que se doren, cerca de 3 minutos.

Mezcle los frijoles, el caldo, el vinagre y los condimentos; deje que hierva y después cocine a fuego lento; tape y cocine por 5 minutos.

Sirva sobre el arroz cocido.



Raciones totales: 4

Lista de opciones de alimentos:

Proteína magra 1; almidón 4 ½; verduras sin almidón 1

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

4 raciones por receta

Tamaño de la ración

1 ½ taza

Cantidad por ración

Calorías

400

% de los valores diarios*

Grasas totales 3.5g 4%

Grasas saturadas 1g 5%

Grasas trans 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 75mg 3%

Carbohidratos totales 74g 27%

Fibras alimentarias 15g 54%

Azúcares 6g

Incluye 0g de azúcares

Proteína 19g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 65mg 5%

Hierro 4mg 23%

Potasio 825mg 18%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.

ARROZ CON POLLO A LA ESPAÑOLA

Esta es una buena forma de incluir verduras en su plan de comidas. Sírvalo con una ensalada mixta y algún pan integral.

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas medianas picadas
6 dientes de ajo picados finamente
2 tallos de apio en cubitos
2 pimientos verdes o rojos cortados en tiras
1 taza de champiñones picados
2 tazas de arroz integral sin cocer
3 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel cortadas en trozos pequeños
1 ½ cucharadita de sal (opcional)
2 ½ tazas de caldo de pollo de bajo contenido graso
Azafrán o Sazón™ para dar color
3 tomates medianos picados
1 taza de arvejas congeladas
1 taza de maíz congelado
1 taza de ejotes o habichuelas verdes
Aceitunas o alcaparras para adornar (opcional)

Instrucciones

Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una olla antiadherente. Añada la cebolla, el ajo, el apio, los pimientos rojos o verdes y los champiñones. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente por 3 minutos o hasta que se ablanden.

Añada el arroz integral y sofría por 2 a 3 minutos, revolviendo constantemente hasta mezclar todos los ingredientes.

Añada el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua (1 ½ taza), el azafrán o Sazón™ y los tomates. Deje hervir.

Reduzca el fuego a medio-bajo, tape la cacerola y deje reposar el guiso hasta que el agua se absorba y el arroz se ablande, unos 20 minutos.

Agregue y mezcle las arvejas, el maíz y los frijoles; cocine por 8 a 10 minutos. Una vez que todo esté caliente, estará listo para servir. Adorne con aceitunas o alcaparras, si lo desea.



Raciones totales: 8

Lista de opciones de alimentos:

Proteína magra 5; almidón 2 ½; verduras sin almidón 2; grasa 1 ½

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

8 raciones por receta

Tamaño de la ración 1 ½ taza

Cantidad por ración

Calorías 470

% de los valores diarios*

Grasas totales 10g 13%

Grasas saturadas 2g 10%

Grasas trans 0g 0%

Colesterol 95mg 32%

Sodio 430mg 19%

Carbohidratos totales 52g 18%

Fibras alimentarias 5g 18%

Azúcares 7g

Incluye 0g de azúcares

Proteína 43g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 65mg 5%

Hierro 3mg 16%

Potasio 865mg 18%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.

POZOLE

Solo se necesita una pequeña cantidad de aceite para sofreír la carne.

Ingredientes

2 libras de carne de res sin grasa cortada en cubos

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla grande picada

1 diente de ajo picado finamente

¼ cucharadita de sal

⅓ cucharadita de pimienta

¼ taza de cilantro fresco picado

1 lata (15 onzas) de tomates guisados

2 onzas de pasta de tomate

1 lata (1 libra y 13 onzas) de maíz descascarillado o pozolero (hominy)

Instrucciones

Caliente el aceite de oliva en una olla grande. Sofría la carne.

Añada la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta, el cilantro y suficiente agua para cubrir la carne. Mezcle bien todos los ingredientes. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que se ablande la carne.

Añada los tomates y la pasta de tomate. Continúe cocinando por unos 20 minutos.

Añada el maíz descascarillado y cocine por otros 15 minutos, revolviendo de vez en cuando. Si está muy espeso, añada agua hasta obtener la consistencia deseada.

Opción: La carne en cubos se puede sustituir por pechugas de pollo deshuesadas y sin piel.

Raciones totales: 8

Lista de opciones de alimentos:

Proteína magra 3; almidón 1; verduras sin almidón 1; grasa ½

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

8 raciones por receta

Tamaño de la ración

1 taza

Cantidad por ración

Calorías

260

% de los valores diarios*

Grasas totales 7g 9%

Grasas saturadas 2g 10%

Grasas trans 0g 0%

Colesterol 60mg 21%

Sodio 630mg 27%

Carbohidratos totales 23g 9%

Fibras alimentarias 4g 14%

Azúcares 6g

Incluye 0g de azúcares

Proteína 24g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 50mg 4%

Hierro 4mg 22%

Potasio 525mg 11%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.



SALSA DE MANGO FÁCIL

La dulzura del mango fresco combinada con el buen sabor del pimiento, el cebollín y la cáscara de limón verde (lime) le dan a esta salsa un equilibrio de sabores refrescantes y textura crujiente. Sirva este aperitivo con chips de tortillas horneadas o galletitas integrales como un refrigerio delicioso.

Ingredientes

1 mango mediano, pelado y picado

¼ de taza de pimiento verde picado

1 cebollín picado

1 limón verde (lime) exprimido (1 a 2 cucharadas)

Instrucciones

Pele y pique el mango; asegúrese de quitar la semilla.

Corte el pimiento y el cebollín en trozos pequeños.

Mezcle todos los ingredientes.



Raciones totales: 4

Lista de opciones de alimentos:

Fruta ½

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

4 raciones por receta

Tamaño de la ración ¼ de la receta

Cantidad por ración

Calorías 40

% de los valores diarios*

Grasas totales 0g 0%

Grasas saturadas 0g 0%

Grasas trans 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 0mg 0%

Carbohidratos totales 10g 4%

Fibras alimentarias 1g 0%

Azúcares 8g

Incluye 0g de azúcares

Proteína 1g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 10mg 1%

Hierro 0mg 0%

Potasio 130mg 3%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.

TACOS DE AGUACATE

¡Estos frescos y deliciosos tacos son excelentes para una comida ligera!

Ingredientes

1 cebolla mediana cortada en tiras delgadas
2 pimientos verdes grandes cortados en tiras delgadas
2 pimientos rojos grandes cortados en tiras delgadas
1 taza de cilantro fresco finamente picado
1 aguacate maduro, pelado y sin semilla, cortado en 12 rodajas
1 ½ taza de salsa de tomate fresca (vea los ingredientes abajo)
12 tortillas de harina de 10 pulgadas de diámetro
Aceite vegetal en *spray*

Ingredientes para la salsa de tomate fresca

1 taza de tomates en cubitos
½ taza de cebolla en cubitos
½ diente de ajo picado finamente
2 cucharaditas de cilantro
⅓ cucharadita de ají jalapeño picado
½ cucharadita de jugo de limón verde (*lime*)
Una pizca de comino

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes de la salsa y refrigere antes de servir.
Rocíe la sartén con el aceite vegetal en *spray*.
Sofría ligeramente la cebolla y los pimientos rojos y verdes.
Caliente las tortillas en el horno y rellénelas con los pimientos, la cebolla, el aguacate y la salsa. Doble las tortillas y sirva. Esparza el cilantro encima.



Raciones totales: 12

Lista de opciones de alimentos:

Almidón 2 ½; verdura sin almidón 1; grasa 1

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

12 raciones por receta

Tamaño de la ración 1 taco

Cantidad por ración

Calorías 260

% de los valores diarios*

Grasas totales 7g 9%

Grasas saturadas 2g 10%

Grasas trans 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 450mg 20%

Carbohidratos totales 43g 16%

Fibras alimentarias 5g 18%

Azúcares 5g

Incluye 0g de azúcares

Proteína 7g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 105mg 8%

Hierro 3mg 15%

Potasio 370mg 8%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.

FANTASÍA DE FRUTAS TROPICALES

Las zonas tropicales ofrecen una gran variedad de frutas que harán que esta deliciosa y colorida receta sobresalga entre los otros platos ¡y que se le haga agua la boca antes de probarla!

Ingredientes

8 onzas de yogur de naranja sin azúcar y sin grasa

5 fresas medianas cortadas en mitades

3 onzas de melón verde cortado en rebanadas (o $\frac{1}{2}$ taza de melón cortado en cubos)

3 onzas de melón cantalupo cortado en rebanadas (o $\frac{1}{2}$ taza de melón cortado en cubos)

1 mango pelado y sin semilla cortado en cubos

1 papaya pelada y sin semillas cortada en cubos

3 onzas de sandía sin semillas y cortada en rebanadas (o $\frac{1}{2}$ taza de sandía cortada en cubos)

2 naranjas sin semillas y cortadas en rebanadas

$\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja sin endulzar

Instrucciones

Vacíe el yogur en un recipiente con las frutas y mezcle todo cuidadosamente.

Vierta el jugo de naranja sobre la mezcla de frutas.

Mezcle bien y sirva una porción de $\frac{1}{2}$ taza como postre.

Raciones totales: 12

Lista de opciones de alimentos:

Fruta 1

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo con el sistema de sustituciones de la Asociación Americana de la Diabetes.

Información nutricional

12 raciones por receta

Tamaño de la ración

½ taza

Cantidad por ración

Calorías **60**

% de los valores diarios*

Grasas totales 0g 0%

Grasas saturadas 0g 0%

Grasas trans 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 15mg 1%

Carbohidratos totales 13g 5%

Fibras alimentarias 2g 6%

Azúcares 11g

Incluye 0g de azúcares

Proteína 2g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 55mg 4%

Hierro 0mg 0%

Potasio 235mg 5%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria. 2000 calorías diarias es lo que se usa como recomendación de nutrición general.



NOTAS

Noviembre de 2018