



# MANUAL DE REPOSTERÍA PARA DIABÉTICOS

**PROYECTO:**

**Ampliación del programa de apoyo a cuidadoras primarias  
beneficiarias de un refugio en Torreón Coahuila**

**Folio CS-09-D-IG-322-15**

**REFUGIO**



**SHALOM**

**Paseo de la Primavera N° 52  
Colonia Residencial del  
Norte  
C.P. 27274  
Torreón Coahuila  
Correo electrónico  
refugioshalom@hotmail.com**

# ÍNDICE

Introducción.....	2
Objetivos.....	3
Qué es el índice glucémico.....	4
Tabla de índice glucémico de los principales alimentos.....	5
Qué deben saber un diabético.....	6
Compras inteligentes.....	6
Guía de alimentos para diabéticos.....	7
Cómo cuentan los carbohidratos.....	8
Planeación de las comidas.....	9
Comiendo en as celebraciones.....	10
Recetas.....	11
Menús de 1.300 calorías.....	12
Menús de 1.500 calorías.....	13
Menús de 1.600 calorías.....	14
Menús de 1.800 calorías.....	15
Tarta de Mango y Coco.....	16
Bavarois de fresa.....	17
Galletas integrales de naranja.....	18
Sorbete de limón.....	19
Tarta de hojaldre.....	20
Dulce de manzana.....	21
Pastel de chocolate y queso.....	22
Helados para diabéticos (fresa y chocolate).....	23
Batido de yogurt.....	24
Crema de limón.....	24
Biscocho para tartas sin azúcar.....	25
Tiramisú.....	26
Pastel de cumpleaños.....	27
BIBLIOGRAFÍA.....	28

## INTRODUCCIÓN

Este manual está diseñado para que las mujeres Cuidadoras Primarias , sus pacientes y su familia en general aprendan a elaborar menús de alimentos sanos y se regalen la alegría del disfrute de un postre sin temor a la diabetes o a incrementar los índices de obesidad.

Una dieta sana y balanceada puede hacer más fácil la vida de quienes padecen alguna enfermedad y de quienes cumplen la labor de cuidadores primarias

Por ello, les invitamos a disfrutar de deliciosos postres sin temor a enfermarse y compartiendo en familia.

A través de éste manual se le dan herramientas a las Derecho Habientes para que puedan iniciar una actividad que les pueda proporcionar un ingreso económico adicional.

Esperamos pues, que aprovechen al máximo el momento y disfruten preparando estas delicias!



**MANOS A LA OBRA!**

## OBJETIVO GENERAL

**Desarrollar un programa con un grupo de mujeres cuidadoras primarias para proveerles insumos, orientación en el cuidado y consolidar un grupo de apoyo que contribuya a mejorar su calidad de vida y la de sus pacientes en un refugio de Torreón Coahuila.**

## OBJETIVO ESPECÍFICO



© Can Stock Photo - csp2617017

**Capacitar a las mujeres en preparación de alimentos y repostería para diabéticos a fin de mejorar su calidad de vida**

## QUÉ ES EL ÍNDICE GLUCÉMICO?

Cuando tomamos cualquier alimento rico en glúcidos, los niveles de glucosa en sangre se incrementan progresivamente según se digieren y asimilan los almidones y azúcares que contienen. La velocidad a la que se digieren y asimilan los diferentes alimentos depende del tipo de nutrientes que los componen, de la cantidad de fibra presente y de la composición del resto de alimentos presentes en el estómago e intestino durante la digestión

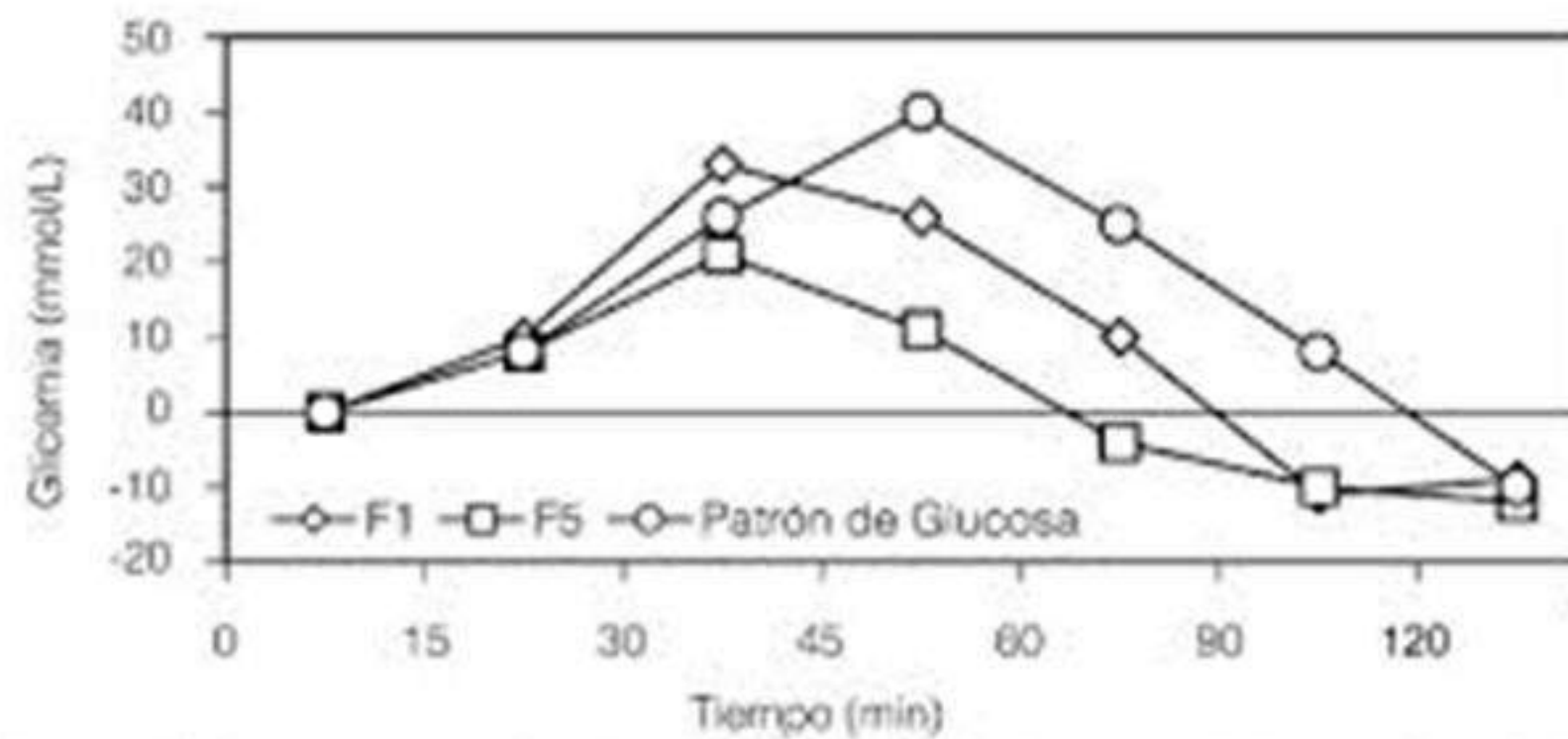


Figura 2. Incremento de glucosa respecto al ayuno de la bebidas F1, F5 y el patrón de glucosa.

El índice glucémico se determina en laboratorios bajo condiciones controladas. El proceso consiste en tomar cada poco tiempo muestras de sangre a una persona a la que se le ha hecho consumir soluciones de glucosa pura unas veces y el alimento en cuestión otras. A pesar de ser bastante complicado de determinar, su interpretación es muy sencilla: los índices elevados implican una rápida absorción, mientras que los índices bajos indican una absorción pausada



Este índice es de gran importancia para los diabéticos, ya que deben evitar las subidas rápidas de glucosa en sangre

## TABLA DE ÍNDICES GLUCÉMICOS DE LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

INDICE	ALIMENTO
110	Maltosa
100	<b>GLUCOSA</b>
92	Zanahorias cocidas
87	Miel
80	Puré de patatas instantáneo
80	Maíz en copos
72	Arroz blanco
70	Patatas cocidas
69	Pan blanco
68	Barritas Mars
67	Sémola de trigo
66	Muesli suizo
66	Arroz integral
64	Pasas
64	Remolachas
62	Plátanos
59	Azúcar blanco ( <b>SACAROSA</b> )
59	Maíz dulce
59	Pasteles
51	Guisantes verdes
51	Patatas fritas
51	Patatas dulces (boniatos)

INDICE	ALIMENTO
50	Espaguetis de harina refinada
45	Uvas
42	Pan de centeno integral
42	Espaguetis de trigo integral
40	Naranjas
39	Manzanas
38	Tomates
36	Helados
36	Garbanzos
36	Yogur
34	Leche entera
32	Leche desnatada
29	Judías
29	Lentejas
34	Peras
28	Salchichas
26	Melocotones
26	Pomelo
25	Ciruelas
23	Cerezas
20	<b>FRUCTOSA</b>
15	Soja
13	Cacahuetes

## ¿QUE DEBE SABER UN DIABÉTICO?

La dieta recomendable para un diabético es la dieta equilibrada, al igual que el resto de la población. En el 80 % de los casos se asocian a obesidad. Se aconseja dieta Hipocalórica.

Al menos deben de realizar 3 comidas al día, siendo preferible que sean de 5 a 6 y a las mismas horas ya que la adquisición de costumbres regulares contribuye a regular el control diabético.



### COMPRAS INTELIGENTES

Tomar decisiones sanas al circular por las tiendas de abarrotes y supermercados puede ser difícil. Use estos consejos útiles para comprar alimentos en forma más fácil, más sana y mejor para estabilizar su diabetes.

- **Haga una lista de compras para controlar las compras impulsivas.** Una lista preparada le ayudará a apegarse a su plan de alimentación sana y a no olvidar los artículos que necesita. Si usa cupones, escriba su lista en un sobre y ponga adentro los cupones. Sólo compre cosas que no estén en la lista cuando verdaderamente sean una ganga.
- **Sólo vaya de compras una vez a la semana y cuando no tenga hambre.** Cuanto más vaya a la tienda, más comida comprará. Si la familia lo presiona para comprar cosas que no necesita, vaya de compras solo.
- **Vaya a tiendas que conozca.** Conozca la distribución de su supermercado. Manténgase alejado de los pasillos que tienen alimentos que no estén en su plan. Cuanto más tiempo permanezca en una tienda, comprará más.
- **Lea las etiquetas de los alimentos.** Leer las etiquetas antes de ir al supermercado puede ayudarle a tomar decisiones inteligentes. La mayoría de los alimentos empaquetados en supermercados y tiendas de abarrotes incluyen una lista de información nutricional.
- **Limite el uso de comidas preparadas.** Los alimentos congelados y para horno de microondas pueden ser útiles cuando le falta tiempo para cocinar. Asegúrese de leer detenidamente las etiquetas de nutrición, y haga estas comidas más sanas agregándoles verduras y almidones.
- **Haga menú con los alimentos que ya tiene.** Si sus recetas favoritas no son muy nutritivas, modifíquelas reduciendo la **grasa**, sodio y **azúcar**. Pruebe una nueva receta cada semana. Busque recetas sencillas con pocos ingredientes.
- **Considere cómo se verán las comidas.** Elija alimentos que tengan diferentes colores, textura, sabor, forma, tamaño y temperatura. Una comida que es de un solo color o textura es menos apetitosa.
- **Busque las ofertas de la tienda en el periódico.** Para ahorrar dinero, compre alimentos de la estación



## GUÍA DE ALIMENTOS PARA DIABÉTICOS

Pensar en una dieta puede ser abrumador. Sin embargo, la dieta no solo es comer menos de los alimentos que le gustan o bajar de peso; también se trata de hacer cambios sencillos al estilo de vida que puede disfrutar y mantener. Puede sorprenderse al enterarse que puede seguir disfrutando muchos de los alimentos que come actualmente.

### PIRÁMIDE ALIMENTICIA PARA DIABÉTICOS



**La Asociación Americana de Diabetes ofrece las siguientes recomendaciones de cada grupo de alimentos:**



#### **Panes, granos y otros almidones**

Los alimentos de este grupo contienen principalmente **carbohidratos**. Elija 6 a 11 porciones al día.



#### **Verduras**

Las verduras son bajas en grasa y ricas en vitaminas, minerales y fibra. Elija 3 a 5 porciones al día.



#### **Frutas**

Las frutas contienen carbohidratos y son ricas en muchas vitaminas, minerales y fibra. Elija 2 a 4 porciones al día.



#### **Leche/productos lácteos**

La leche/productos lácteos son ricos en proteínas, calcio y vitaminas. Seleccione productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Elija 2 a 3 porciones al día.



#### **Carne, sustitutos de carne y otras proteínas**

Las **proteínas** son ricas en vitaminas y minerales. Elija 4 a 6 onzas al día, divididas entre las comidas.



#### **Grasas, aceites y dulces**

Trate de mantener las porciones pequeñas.

## CÓMO CUENTAN LOS CARBOHIDRATOS

A medida que elige sus alimentos, es importante vigilar tanto la cantidad como el tipo **carbohidratos** que come cada día. Los alimentos con carbohidratos contienen **azúcar**, fibra y almidón. Se transforman en glucosa más rápido que otros alimentos, de manera que tienen un mayor efecto en sus **niveles de glucosa**.

El **índice glucémico** puede decirle de que diferentes formas los alimentos con carbohidratos afectan los niveles de azúcar en su sangre. Divide los carbohidratos en 2 grupos: los alimentos con un alto índice glucémico y los alimentos con un bajo índice glucémico.

ALTO	BAJO
 <p>Los alimentos con <b>alto índice glucémico</b> tienen un mayor efecto en su <b>glucosa</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan blanco</li> <li>• Papas asadas</li> <li>• Cereales azucarados</li> <li>• Pretzels</li> <li>• Miel</li> </ul>	 <p>Los alimentos con <b>bajo índice glucémico</b> tienen un menor efecto en su glucosa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral</li> <li>• Cacahuates</li> <li>• Cereal de salvado</li> <li>• Productos bajos en grasa o sin grasa</li> <li>• Fruta</li> </ul>



### CREE SUS PLATILLOS—CONTROLE SUS PORCIONES

A menudo, cuando se les diagnostica la diabetes, las personas no saben dónde comenzar. Un punto de partida es cambiar la cantidad de alimentos que ya come. Concéntrese en llenar su plato con verduras sin almidón y comer porciones más pequeñas de almidones y carnes. Crear su plato es una forma fácil de manejar sus **niveles de glucosa**.

No necesita ninguna herramienta especial ni contar. Sólo dibuje una línea imaginaria en su plato, elija sus alimentos y disfrute su comida. Esto se conoce como el “Método del Plato”. Una vez que haya ajustado los tamaños de sus porciones, puede continuar el plan eligiendo opciones más sanas de cada grupo de alimentos.

#### **¡Comience!**

1. Usando su plato de la cena, imagine una línea en medio de su plato.
2. Imagine que corta una de estas mitades nuevamente a la mitad, de manera que ahora tiene 3 secciones en su plato, como se muestra en el siguiente diagrama.



#### **Para terminar de planear su comida:**

- Agregue un vaso de 8 onzas (250 ml) de leche descremada o baja en grasa. Si usted no bebe leche, puede agregar otra porción pequeña de carbohidratos, como un yogurt light de 6 onzas o un bollo pequeño.
- Agregue una pieza de fruta o 1/2 taza de ensalada de frutas y con esto su comida ya está planeada. La fruta puede ser fresca, congelada o enlatada (en jarabe light, ligero). **TRUCO RÁPIDO:** Elija una cantidad equivalente a uno de sus puños.
- Limite la cantidad de **grasas** que come. **TRUCO RÁPIDO:** Elija una cantidad no mayor que el tamaño de la punta de su dedo pulgar.

## COMIENDO EN LAS CELEBRACIONES

Aunque las reuniones familiares son excelentes formas de fomentar la unión, pueden ser difíciles cuando se trata de mantener el control de la **glucosa**. Las buenas noticias: Con un poco de planeación, puede divertirse igual y tal vez pueda motivar a los demás a tener hábitos más sanos.

### **Vaya preparado**

Lleve todo su equipo de prueba y medicamentos. Hable con su médico de antemano sobre si es necesario ajustar el medicamento para el evento.

### ● **Coma una colación antes de salir**

Antes de llegar, coma alimentos ricos en fibra, como verduras crudas o nueces, o productos ricos en proteínas, como queso cottage bajo en grasas. Estos alimentos pueden ayudarle a calmar su apetito sin afectar mucho su glucosa. Si la cena se va a servir tarde, coma una colación sana a la hora en que normalmente come.

### ● **Comparta un platillo**

En la mayoría de las reuniones, es de esperar una variedad de platillos y postres abundantes y a menudo poco sanos. Ofrezca llevar una guarnición o un postre más sano, como un plátón de fruta. Los platillos que son buenos para las personas con diabetes son buenos para todos.

### ● **Tome un plato pequeño**

Esto puede ayudar a reducir las porciones sin sentir que está escatimando. O con el plato que le den, divídale en secciones y llene la mitad con verduras. Otros consejos: Beba mucho agua con su comida, esto ayuda a sentirse satisfecho y al socializar no permanezca cerca de la comida para evitar estar picando mientras charla.



### **Cuidado con el alcohol**

Un vaso para las mujeres y dos para los hombres. Demasiado alcohol puede reducir drásticamente la glucosa en personas que toman insulina o ciertos medicamentos. Y recuerde comer algo antes de beber para prevenir **niveles bajos de glucosa** más tarde.

### ● **Vigile su horario**

Si la fiesta es cerca de la hora en que usted normalmente come, tiene suerte. Si no, tome una colación antes de la fiesta a una hora más cercana a la hora en que normalmente come. Trate que la cantidad de **carbohidratos** que come en la fiesta sea la misma cantidad que come normalmente. Si planea comer postre, vigile los almidones y coma una pequeña porción de su favorito.

### ● **Vuelva a la normalidad**

Si se excede en la celebración, regrese a la normalidad al día siguiente. Haga más actividad en su día, monitoree sus niveles de glucosa y reanude su plan usual de alimentación sana.

# RECETAS

## DISFRUTE LAS RECETAS SANAS PARA DIABÉTICOS

Los diabéticos tienen las mismas necesidades nutricionales que todas las demás personas. Junto con la actividad física y medicamentos, la buena nutrición es importante para un buen control de la diabetes. Al comer alimentos bien balanceados en las cantidades correctas, puede mantener sus niveles de glucosa más cercanos a los normales (nivel no diabético) como es posible. Las siguientes recetas se desarrollaron para su uso personal de manera que usted, su familia y sus amigos puedan comer juntos.



## MENÚS DE 1300 CALORÍAS

Desayuno	Un vaso de leche descremada 20gr de pan	Dos yogures descremados 15 gr. de tostadas	Un vaso de leche descremada 15 gr. de cereales sin azúcar
Media Mañana	Una manzana mediana	Dos o tres mandarinas	Una naranja
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato de ensalada variada</li> <li>• Sopa de pasta (30 gr. de pasta de fideos, arroz, sémola...)</li> <li>• Un bistec de 100 gr. de buey o ternera</li> <li>• Una manzana mediana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato de espinacas ,120 gr. de guisantes (o bien ocho cucharadas en cocido)</li> <li>• 150 gr. de pescado blanco (rape, merluza...) a la plancha o cocido con caldo de pescado</li> <li>• 200 gr. De fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato de espárragos, berenjenas o setas</li> <li>• 40 gr. de pan</li> <li>• 150 gr. de pescado azul al horno o a la plancha</li> <li>• Una pera</li> </ul>
Merienda	Un yogur descremado	Medio vaso de leche descremada	Un yogur descremado
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato de judías verdes</li> <li>• 100 gr. de patatas</li> <li>• 40 gr. de queso fresco</li> <li>• Una tortilla de un huevo</li> <li>• Una naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato de sopa de verduras</li> <li>• 40 gr. de pan</li> <li>• 100 gr. de pollo a la plancha</li> <li>• Una rodaja de sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato con una rodaja de melón y 40 gr. de jamón serrano</li> <li>• 150 gr. de alcachofas</li> <li>• 40 gr. de queso fresco</li> <li>• 40 gr. de pan</li> </ul>
Al acostarse	Medio vaso de leche descremada	Un yogur descremado	Medio vaso de leche descremada

Notas: Tres cucharadas soperas de aceite para todo el día .Los pesos son en crudo y en limpio.



## MENÚS DE 1500 CALORÍAS



Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 c.c. leche desnatada</li> <li>• 30 gr. de pan blanco o integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 c.c. leche desnatada</li> <li>• 30 gr. de cereales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 c.c. descafeinado con leche desnatada</li> <li>• 4 biscotes</li> </ul>
Media Mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 gr. de pan blanco o integral</li> <li>• 20 g. alimento proteico: queso, atún o jamón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur desnatado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pieza de fruta</li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 gr. de verduras: acelgas, berenjenas, champiñones, espárragos, espinacas</li> <li>• 100 gr. alimento proteico: pollo sin piel, carne magra o pescado</li> <li>• 20 gr. pan blanco o integral</li> <li>• 300 gr. de fruta: sandía, melón</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada: lechuga, tomate, cebolla, aceite oliva y vinagre</li> <li>• Un gallo a la plancha con limon ajo y perejil</li> <li>• Una pera o melocoton</li> <li>• 20 gr. de pan</li> </ul>
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 c.c. leche desnatada</li> <li>• una fruta mediana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descafeinado con leche desnatada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur desnatado</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 gr. de verduras : lechuga, acelgas, escarola, col, coliflor.</li> <li>• 100 gr. alimento proteico: carne magra o pescado blanco/azul o 2 huevos</li> <li>• 20 gr. de pan blanco o integral</li> <li>• 100gr de frutas : manzana, kiwi, mandarina, piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 gr judias verdes, 100 patatas, 5 aceite</li> <li>• Tortilla Francesa: huevo, 5 aceite oliva</li> <li>• 125 gr tomate</li> <li>• 40 gr. pan integral</li> <li>• 150 gr manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pure de patatas: 2 patatas cocidas y un vaso de leche pasado por el pasapurés</li> <li>• 1 Cinta de lomo a la plancha</li> <li>• 20 gr. de pan blanco</li> <li>• 2 rodajas de piña</li> </ul>
Al acostarse	200 c.c. leche desnatada	200 c.c. leche desnatada o un yogur desnatado	Yogur desnatado

Aceite en todo el día: 20 gr.= 2 cucharadas soperas ( oliva , girasol maíz, soja )

## MENÚS DE 1600 CALORÍAS

Desayuno	Un vaso de leche descremada 20 gr. de pan	Dos yogures descremados 15 gr. de tostadas	Un vaso de leche descremada 15 gr. de cereales
Media mañana	Una manzana mediana	Dos o tres mandarinas	Un melocotón
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato de ensalada variada</li> <li>• Sopa de pasta (30 gr. en crudo de fideos, arroz, sémola...)</li> <li>• Un bistec de 100 gr. de buey o ternera</li> <li>• 40 gr. de pan</li> <li>• 100 gr. de cerezas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 gr. de arroz en crudo (seis cucharadas en cocido) con salsa natural de tomate</li> <li>• 150 gr. de pescado blanco (rape, merluza...) a la plancha o cocido con caldo de pescado 20 gr. de pan</li> <li>• 300 gr. de fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato de espárragos o zanahorias a la vinagreta</li> <li>• 150 gr. de calamares a la plancha</li> <li>• 120 gr. de guisantes (o bien 8 cucharadas en cocido)</li> <li>• 40 gr. de pan</li> <li>• Una pera</li> </ul>
Merienda	Un yogur descremado	1/2 vaso de leche descremada	Un yogur descremado
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato de judías verdes, 100 gr. de patatas</li> <li>• 150 gr. de pescado azul: sardinas a la plancha</li> <li>• 40 g de pan</li> <li>• una naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un consomé de verduras</li> <li>• 40 gr. de pan</li> <li>• 100 gr. de pollo con 100 gr. de patatas al horno</li> <li>• Una rodaja de sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plato con una rodaja de melón y 40 gr. de jamón serrano</li> <li>• Una tortilla de un huevo con espárragos, y champiñones</li> <li>• 80 gr. de pan</li> </ul>
Al acostarse	1/2 vaso de leche descremada	Un yogur descremado	1/2 vaso de leche descremada
Notas: Tres cucharadas soperas de aceite para todo el día Los pesos son en crudo y en limpio			





# MENÚS DE 1800 CALORÍAS



Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 c.c. leche descremada o 2 yogures desnatados</li> <li>30 gr. de pan blanco o integral</li> <li>20 gr. de jamon de York.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 c.c. descafeinado con leche desnatada</li> <li>4 biscotes</li> <li>Una fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 c.c. leche descremada o 2 yogures desnatados</li> <li>40 gr. de pan blanco o integral</li> <li>20 gr. de queso</li> </ul>
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 gr. de pan blanco o integral</li> <li>20 g. alimento proteico: queso, atún o jamón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 gr. de pan blanco o integral</li> <li>1 loncha jamon serrano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 gr. de pan blanco o integral</li> <li>20 g. alimento proteico: queso, atún o jamón</li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>300 gr. de verduras: acelgas, berenjenas, champiñones, espárragos, espinacas</li> <li>100 gr. alimento proteico: pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, ternera</li> <li>20 gr. pan blanco o integral</li> <li>300 gr. fruta: sandía, melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>crema de calabacin</li> <li>3 albondigas con una taza mediana de guisantes cocidos</li> <li>20 gr. pan blanco o integral</li> <li>Un melocoton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>300 gr. de menestra de verduras: judías verdes, zanahoria, alcachofas y patatas</li> <li>100 gr. alimento proteico: pechuga de pollo a la plancha</li> <li>20 gr. pan blanco o integral</li> <li>2 rodajas de piña natural</li> </ul>
Merienda	200 c.c. leche desnatada o dos yogures desnatados	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 c.c. leche descremada</li> <li>30 gr. queso fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 gr. de pan blanco o integral</li> <li>20 g. alimento proteico: queso, atún o jamón</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>300 gr. de verduras : lechuga, acelgas, escarola, col, coliflor.</li> <li>100 gr. alimento proteico: carne magra o pescado blanco/ azul o 2 huevos</li> <li>20 gr. de pan blanco o integral</li> <li>100gr de frutas : manzana, kiwi, mandarina, piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo desgrasado con fideos</li> <li>130gr de rape al horno con setas</li> <li>20 gr de pan blanco o integral</li> <li>Una mandarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>300 gr. de verduras : lechuga, acelgas, escarola, col, coliflor.</li> <li>2 huevos con 120 gr de guisantes</li> <li>20 gr. de pan blanco o integral</li> <li>100gr de frutas : manzana, kiwi, mandarina, piña</li> </ul>
Al acostarse	200 c.c. leche descremada o dos yogur desnatado	200 c.c. leche descremada	200 c.c. leche descremada

Aceite en todo el día: 20 gr.= 3 cucharadas soperas ( oliva , girasol ,maíz, soja )

**Dra Sanchez Bursón**

## TARTA DE MANGO Y COCO PERFECTA PARA DIABÉTICOS Y CELÍACOS

### Ingredientes:

3 tazas de coco rallado

4 huevos (yemas y claras separadas)

1 cda. de esencia de vainilla

1 cdita. de esencia de almendras (opcional)

5 tazas de trozos de mangos (5 mangos aprox.)

1/2 taza de jugo de limón exprimido

1/3 taza de miel

8 cdas. de manteca cortada en trozos



### Preparación:

Antes de empezar con la receta, pre-calienta el horno a 180°C y aceita o enmanteca una tortera.

¡Ahora sí, empecemos! Mezcla el coco rallado con las 4 claras de huevos, el azúcar de palma de coco, la esencia de vainilla y de almendras.

Cuando la masa esté homogénea y se pueda hacer una bola con ella, está lista.

Con las manos, coloca la masa en la tortera, presiona bien los laterales y el fondo.

Luego, llévala al horno por 25 minutos a 180 °C. Contrólala a los 20 minutos para que no se dore demasiado.

## BAVAROIS DE FRESA

**Ingredientes:** 250 ml. de leche desnatada, 2 yemas de huevo, 150 gr de fresas, 15 gr de gelatina, 15 gr de harina de maíz, 150 gr de nata (crema de leche) líquida, edulcorante al gusto.



### Elaboración

Poner la gelatina en agua unos 10 minutos antes. Pasar las fresas por una batidora. Disolver la harina de maíz con tres cucharadas de leche y añadir las yemas, disolviéndolas también. Poner en una cacerola la leche con la mitad del edulcorante a hervir. Cuando se hierve se añade despacio, sin dejar de remover, la mezcla de harina de maíz con las yemas y se sigue removiendo hasta que vuelva a hervir. Incorporar la gelatina escurrida y retirar, colar y remover un poco hasta que se enfríe. Cuando esté frío se incorpora el puré de fresas y la nata (crema de leche) batida con el resto del edulcorante. **Este postre aporta unas 230 kcal por ración** frente a 20 gr de grasa y 9 gr de hidratos de carbono.

## GALLETAS INTEGRALES DE NARANJA

**Ingredientes:** 200 gr de harina integral, 70 gr de copos de salvado, 2 cucharaditas de levadura, la piel de una naranja finamente rallada, un pellizco de sal, 60 gr de margarina, 70 gr de puré de patata, edulcorante líquido, 1 huevo, 3 cucharadas de zumo de naranja, 1 cucharadita de margarina vegetal.



**Elaboración:** Calentar el horno a 180<sup>o</sup> C previamente. Mezclar la harina, el salvado, la levadura, la ralladura de naranja y la sal. Echar la margarina en trocitos y **trabajar la masa** hasta que parezca pan rallado fino. Echar el edulcorante al puré de patatas y añadirlo todo a la mezcla. Batir todo junto con el huevo y el zumo de naranja hasta obtener una pasta firme. Estirar sobre una tabla enharinada hasta que quede una masa delgada Cortar en círculos o cuadrados de 5 cm aproximadamente.

Ponerlos sobre placa para horno engrasada y hornear durante 15-20 minutos, hasta que estén crujientes, pero no tostadas. **Dejar enfriar sobre una rejilla** y guardar en un recipiente hermético. Hay que tener cuidado con la ingesta de una cantidad demasiado elevada de estas galletitas pues **son 50 kcal**, 2 gr de grasas y 10 gr de hidratos por cada una.

## SORBETE DE LIMÓN

### Ingredientes:

1 vaso de leche desnatada, 1 vaso de zumo de limón, ralladura de limón, 1 clara de huevo, edulcorante líquido.



### Elaboración:

Menos la clara, mezclar todo en la batidora. Añadir **edulcorante líquido al gusto**. Poner en el congelador y, cuando esté medio helado, añadir la clara a punto de nieve y mezclarlo bien. Volver a meterlo en el congelador hasta que esté helado. Una ración de este sorbete aporta **25,6 gr de hidratos de carbono y 8,5 gr de grasas**.

## TARTA DE HOJALDRE

**Ingredientes:** 90 gr de mermelada light de frambuesa (sin azúcar ni fructosa), 200 gr de hojaldre, 300 gr de requesón, 1 huevo, 1 yogur desnatado, 3 cucharaditas de edulcorante líquido para la crema, 2 tacitas de agua.



### Elaboración:

Para la base, hay que extender el [hojaldre](#) y colocarlo en el recipiente para horno. Podemos pincharlo con un tenedor para que no aumente mucho de volumen al hornear. Meterlo al horno a 200° hasta que esté dorado. Sacar y dejar enfriar. Después, para el relleno, mezclar en un bol el requesón, el yogur, un huevo y tres cucharaditas de edulcorante. **Verter el resultado sobre la base de la tarta** e introducir en el horno a 180° nuevamente durante 10 minutos.

Para la cobertura, mezclar la mermelada, el agua y una cucharadita rasa de harina de maíz. Colocar en un fuego suave y llevarlo a ebullición sin dejar de remover. Retirar cuando se haya evaporado parte del agua y dejar templar. Cuando esté templado verter sobre la tarta. Hay que tener **cuidado con el colesterol** pues aporta 9,2 gr por cada 9 calorías, es decir 82,8 calorías en grasa.

## DULCE DE MANZANA

### Ingredientes:

**Para la tarta:** 1 taza de harina, ½ cucharada de nuez moscada molida, ½ cucharada de canela molida, sal, 1 pizca de azúcar, 3 cucharadas de margarina, 1 huevo, 2 cucharadas de leche desnatada, 2 manzanas grandes para hornear, con el interior limpio y troceadas.

**Para la cobertura:** 1 pizca de azúcar, 1 pizca de canela molida.



**Elaboración:** Por otra parte, en un tazón mediano, mezclar la harina, la nuez moscada, la [canela](#) y la sal. En otro tazón diferente, batir el azúcar y la margarina hasta que esté espumosa; agregar acto seguido el huevo y la leche y batir un minuto a velocidad media. El siguiente paso será agregar la mezcla del primer tazón a la del segundo poco a poco en tres momentos y, con una cuchara grande, ir uniendo las manzanas colocándolas bien. Después, verter despacio la mezcla resultante en el un recipiente rectangular y hondo, untando previamente con aceite.

Añadir la pizca de azúcar y de canela de la cobertura y meter en el horno, que deberá estar ya caliente. El tiempo aproximado es de 45 minutos pero podemos ir observando la evolución hasta que los bordes se vayan dorando.

## PASTEL DE CHOCOLATE Y QUESO

Ingredientes para 10/12 raciones:

2 Huevos grandes para el biscocho de chocolate

2 huevos para el de queso

1 taza de azúcar:  $\frac{1}{2}$  para la masa de chocolate, y  $\frac{1}{2}$  para la de queso (se puede cambiar perfectamente por el equivalente de edulcorante apto para cocinar; equivale a 5 gr de stevia para cada masa)

150 ml de aceite de maíz o girasol (equivale a 100 g de mantequilla)

120 g Harina de repostería (o su equivalente en harina de centeno)

$\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato

50 g de cacao en polvo, sin azúcar (también se puede desleír una tableta de cacao al 50% de cacao y añadirlo en vez de ponerlo en polvo)

1 cucharada de esencia de vainilla aunque se puede cambiar por la ralladura de una naranja, al gusto

Una pizca de sal

250 gr de queso cremoso mascarpone o queso crema tipo philadelpia, incluso % materia grasa (para intolerantes a la lactosa, poner queso tierno sin lactosa)



Modo de preparación:

Para la parte del queso:

Empezamos batiendo los dos huevos con el azúcar (utilizar stevia), añadimos la esencia de vainilla y mezclamos

Hay que remover el queso crema antes de añadirlo para que sea más fácil mezclar y unimos bien estos ingredientes

Preparación para la parte del cacao:

En un recipiente se colocan los huevos, el azúcar, el aceite y el cacao mezclando muy bien, incorporar poco a poco la harina tamizada, la pizca de bicarbonato y la sal

Los ingredientes deben quedar bien unidos, si la masa queda muy dura, se puede agregar un chorrillo de leche o agua caliente para aligerarla un poco.

Se colocan las masas en un recipiente de buen tamaño sin exceder la mitad del molde colocando las masas de acuerdo a la presentación que quieras obtener, se mete al horno precalentado a 175°, durante 30 minutos aproximadamente. Pinchar el centro para comprobar que esté listo y de no ser así darle otros minutos de cocción.

**Una vez frío se corta en porciones y a disfrutarlo!**





## HELADOS PARA DIABÉTICOS

### Helado de Fresa

#### Ingredientes:

- 150 gr. de fresas congeladas.
- 125 gr. de yogur desnatado.
- 1 cucharada sopera de edulcorante líquido.

#### Modo de preparación:

Retirar las fresas del congelador unos minutos antes de usarlas, rociarlas con el edulcorante líquido. Volcarlas en un recipiente y batirlas con el **yogurt**. Verter la preparación en un molde grande o en moldes individuales y llevarla al congelador hasta que endurezca.



### Helado de Chocolate

#### Ingredientes:

- 125 gr. de yogurt desnatado.
- 70 gr. de crema de leche líquida.
- 10 gr. de cacao sin azúcar.
- 2 cucharadas soperas de edulcorante líquido.

#### Modo de preparación:

Batir en un recipiente el cacao con el yogurt y la nata líquida, luego incorporar el edulcorante y volcar la preparación en un molde grande o en moldes individuales. Llevar al congelador hasta el momento de servir.

## BATIDO DE YOGURT

### Ingredientes:

250 gr. de yogurt natural.

50 gr. de fresas.

1 cucharada sopera de edulcorante líquido.

### Modo de preparación:

Trozar las fresas y mezclarlas con el yogurt y el edulcorante. Batir a mano o con batidora eléctrica hasta obtener **una consistencia cremosa**.



## CREMA DE LIMÓN

### Ingredientes:

400 cc. de agua mineral.

1 yema de huevo.

50 cc. de zumo de limón.

2 cucharadas soperas de edulcorante líquido.

50 gr. de mantequilla.

50 gr. de harina de maíz.

ralladura de un limón.

### Modo de preparación:

Disolver en una taza un poco de agua con la harina de maíz y la yema de un huevo. Hervir el resto del agua e incorporarle la harina de maíz y la yema de huevo ya disueltas, el zumo y la ralladura de limón, y el edulcorante líquido. **Revolver constantemente hasta que espese**. Retirar del fuego y volcar la preparación en un molde, dejar enfriar. Si se desea se puede decorar con rodajas de limones humedecidas en edulcorante líquido.



## BISCOCHO PARA TARTAS SIN AZUCAR

### Ingredientes:

3 huevos

150 gr. De mantequilla derretida

150 grs, de azúcar (su equivalente en stevia)

150 grs. De harina

1 cucharadita de polvo de hornear

Ralladura de un limón

### Modo de preparación

Batimos los huevos con el endulzante, echamos la mantequilla y seguimos batiendo para mezclar bien los ingredientes.

En otro recipiente mezclamos el polvo de hornear con la harina tamizada, la echamos sobre el huevo mezclando bien, incorporamos la piel del limón rayada.

Cuando la masa quede sin grumos la vertemos en un molde y horneamos a 180° hasta que al pinchar con el palillo salga limpio. Tiempo de cocción aproximadamente 10 minutos.

Se deja reposar sobre una rejilla y con el se pueden preparar diferentes postres, tales como el tiramisú



## TIRAMISÚ

### Ingredientes:

400 gr de vainillas sin azúcar  
 250 gr de mascarpone  
 250 gr de crema de leche  
 4 yemas de huevo  
 125 gr de stevia  
 100 ml de leche  
 Cacao amargo en polvo  
 Café

### Preparación:

Prepara el café con 3 cucharadas de stevia y deja que enfríe durante unos minutos en un recipiente. En una olla mezcla la leche con las yemas de huevo mientras calientas a fuego suave (sin hervir). Agrega la mezcla de leche y huevo, bate todo con una batidora eléctrica. Cuando la leche se haya incorporado a la mezcla y ésta haya enfriado, lleva a fuego suave y retira justo antes de que hierva. Siempre revolviendo.

Lleva nuevamente la preparación a la batidora y bate hasta que se enfríe. Una vez que esté frío, agrega e incorpora el queso mascarpone (puedes usar mascarpone casero) y la crema de leche (puedes encontrarla también como crema doble o nata). Mezcla todo.

Para armar la presentación del plato, puedes escoger si presentarlo en porciones individuales, o en una bandeja para luego cortar porciones. De cualquier forma, debes hacerlo de la siguiente manera: coloca las vainillas sin azúcar en el fondo y mójalas con el café, alterna con la preparación formando capas y corona con cacao en polvo por arriba.



## PASTEL DE CUMPLEAÑOS

### Ingredientes:

\*1 vasito de yogurt es la medida

1 vasito de yogurt natural

3 huevos medianos

½ vasito de aceite de oliva

1 cucharadita de vainilla

3 medidas de harina de repostería

1 cucharada sopera colmada de polvo de hornear

2 cucharaditas de stevia en polvo o al gusto

250 gr. De fresas

1 tetra brik de nata para montar de 500 grs.

3 naranajas (su zumo)

2 láminas de gelatina neutra (sobres)

### Elaboración:

Lo primero para hacer el biscocho es precalentar el horno a 190°

En un bol, verter el vasito de yogurt, huevos, aceite de oliva y vainilla y batir bien durante unos minutos

Acto seguido tamizamos la harina junto con el polvo de hornear y el stevia, agregamos a la mezcla anterior hasta integrar.

Engrasamos un molde de corona con aceite de oliva y espolvoreamos muy ligeramente con harina. Vertemos la masa en el molde y horneamos hasta pinchar con un palillo y que salga seco.

Mientras se hornea el biscocho, montamos la nata que esté muy fría y vamos agregando una cucharadita de stevia en polvo hasta que se incorporen bien.

En un bol pequeño con agua fría, ponemos la gelatina neutra unos minutos, exprimimos el jugo de naranja, colamos y calentamos en zumo en un cazo al fuego y deshacemos en ella la gelatina hidratada.

Remover hasta integrar con una cuchara de madera

Dejar enfriar el biscocho y cortar por el medio, pincelar con el zumo templado

Limpiamos las fresas y cortamos en láminas, acto seguido cubrimos con una manga pastelera la nata y ponemos algunas fresas

Tapamos con la otra la base de biscocho

Con una manga pastelera, adornamos con la nata y fresas alrededor.

En el centro tapamos con fresas y las bañamos con gelatina de naranja y conservamos en el refrigerador



## BIBLIOGRAFÍA

1. [http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/enfermedades/diabetes/manual\\_el\\_indice\\_glucemi.htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/enfermedades/diabetes/manual_el_indice_glucemi.htm)
2. [http://www.pasohaciaelequilibrio.pe/diabetes\\_food\\_guide.html](http://www.pasohaciaelequilibrio.pe/diabetes_food_guide.html)
3. [http://www.pasohaciaelequilibrio.pe/how\\_carbohydrates\\_count.html](http://www.pasohaciaelequilibrio.pe/how_carbohydrates_count.html)
4. [http://www.pasohaciaelequilibrio.pe/smart\\_shopping.html](http://www.pasohaciaelequilibrio.pe/smart_shopping.html)
5. [http://www.pasohaciaelequilibrio.pe/eating\\_at\\_celebrations.htm](http://www.pasohaciaelequilibrio.pe/eating_at_celebrations.htm)
6. <http://www.imujer.com/gourmet/153602/tarta-de-mango-y-coco-perfecta-para-diabeticos-y-celiacos>
7. <http://www.mytaste.es/click/index/14711881/la-delicia-de-pilar.blogspot.com.es>
8. <http://www.okdieta.com/1302/postres-faciles-para-diabeticos/>
9. <http://www.mytaste.es/click/index/10518497/mibloguicodecocina.blogspot.com.es>
10. <http://www.mytaste.es/click/index/9603178/doris-miscosillas.blogspot.com.es>



**SEDESOL**  
SECRETARÍA DE  
DESARROLLO SOCIAL



**Este material se realizó con recursos  
del Programa de Coinversión Social 2015  
perteneciente al  
Instituto Nacional de Desarrollo Social  
de la  
Secretaría de Desarrollo Social  
Empero, la "SEDESOL" no necesariamente comparte  
los puntos de vista expresados  
por los autores del presente trabajo**

**Indesol**  
Instituto Nacional de Desarrollo Social

**REFUGIO**



**SHALOM**

Paseo de la Primavera N° 52  
Colonia Residencial del Norte  
C.P. 27274  
Torreón Coahuila  
Correo electrónico  
[refugioshalom@hotmail.com](mailto:refugioshalom@hotmail.com)