

RECETAS

PARA PERSONAS CON DIABETES



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.



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. 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.

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.



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, jicama, 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, quinua, 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 grasa saturada es sólida a temperatura ambiente y se encuentra con mayor frecuencia en productos animales (carnes y lácteos con alto contenido de grasa), 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.



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



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.

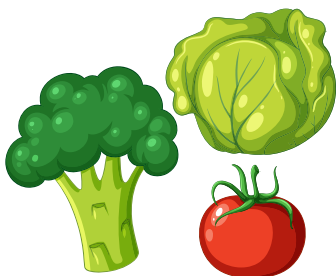
El tamaño de la ración es la cantidad de alimento que aparece en la etiqueta de información nutricional. El tamaño de la ración en la etiqueta de un alimento podría ser mayor o menor que lo que se considera una ración. La cantidad que coma dependerá de qué otras cosas vaya a consumir, su edad y peso,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

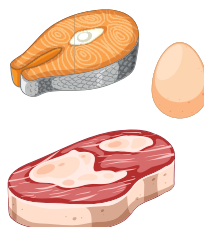
✓ *Sepa cuál es el tamaño de porción adecuado para usted. Simplifique su plan de alimentación saludable anotando las porciones habituales de los alimentos que come con mayor frecuencia.*

✓ *Para aprender acerca de las porciones y el conteo de carbohidratos de los alimentos, puede usar tazas o cucharas medidoras o una balanza de cocina*

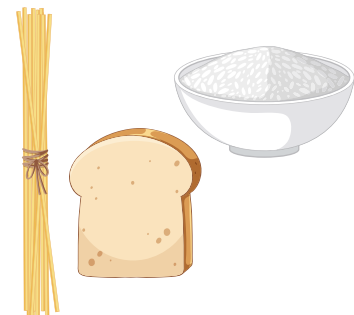
✓ *Vea la figura "Planee sus porciones", como ayuda para controlar sus porciones y estimar visualmente cuánto está comiendo. (La Asociación Americana de Diabetes ha creado esta herramienta para ayudarlo a planificar comidas saludables más rápida y sin estrés).*



1/2 plato de
verduras sin almidón



1/4 plato de
proteínas



1/4 plato de
granos y alimentos
con almidón

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 1/4 libra de peso en total)
- ✓ Aceite vegetal para cocinar en spray
- ✓ 1/2 cebolla mediana picada finamente
- ✓ 1 calabacín verde pequeño cortado en rodajas
- ✓ 1 1/2 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

5 raciones por receta

Tamaño de la ración 1/5 de la tortilla

Cantidad por ración

CALORIAS 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)	
Proteínas 15g	
Vitamina D 1mcg	4%
Calcio 180mg	14%
Hierro 1mg	6%
Potasio 625mg	13%

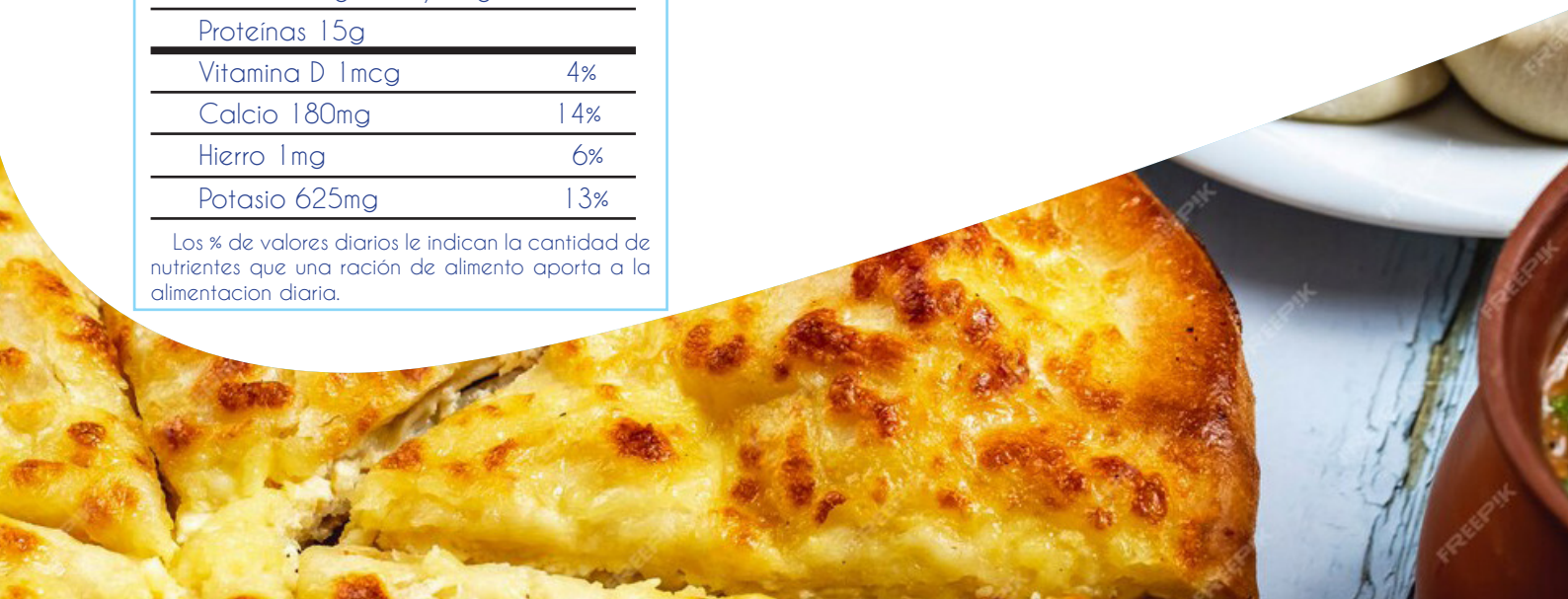
Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria.

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.



ESTOFADO DE POLLO

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 pollo cortada en cubos
- ✓ 2 cucharadas de harina integral
- ✓ 1/4 de cucharadita de sal (opcional)
- ✓ 1/4 de cucharadita de pimienta
- ✓ 1/4 de cucharadita de comino
- ✓ 1 1/2 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 2 dientes de ajo picados finamente
- ✓ 2 cebollas medianas en rodajas
- ✓ 2 tallos de apio en rodajas
- ✓ 1 pimienta 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 1/4 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 pollo 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

4 raciones por receta

Tamaño de la ración 1/4 de la receta

Cantidad por ración

CALORIAS 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)	
Proteínas 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.

RACIONES TOTALES: 4

LISTA DE OPCIONES DE ALIMENTOS:

Proteína magra 3; almidón 2; verduras sin almidón 5; grasa 1/2

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

PESCADO CARIBEÑO

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

INGREDIENTES

- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1/2 taza de pimiento rojo picado
- ✓ 1/2 taza de zanahorias cortadas en tiras
- ✓ 1 diente de ajo picado finamente
- ✓ 1/2 taza de vino blanco seco
- ✓ 3/4 libra de filete de pargo rojo, salmón o pechuga
- ✓ 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. 1/3 taza de arroz cocido = 1 ración de arroz.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

4 raciones por receta

Tamaño de la ración 1 1/2oz. de pescado y 1/2 taza de verdura

Cantidad por ración	
CALORIAS	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)	
Proteínas 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.

RACIONES TOTALES: 4

LISTA DE OPCIONES DE ALIMENTOS:

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

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



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
- ✓ 1/2 taza de queso ricota de bajo contenido graso
- ✓ 1/2 cucharadita de albahaca seca
- ✓ 1 cebolla pequeña picada finamente
- ✓ 2 dientes de ajo picados finamente
- ✓ 1/2 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

4 raciones por receta

Tamaño de la ración 2 pedazos

Cantidad por ración

CALORIAS 440

% de los valores diarios

Grasas totales 16g	21%
Grasas saturadas 5g	25%
Grasas trans 0g	0%
Colesterol 25mg	9%
Sodio 800g	35%
Carbohidratos totales 57g	20%
Fibras alimentarias 4g	21%
Azúcares 12g (incluye 0g)	
Proteínas 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.

RACIONES TOTALES: 4

LISTA DE OPCIONES DE ALIMENTOS:

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

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



ARROZ CON POLLO A LA ESPAÑOLA

Esta es una buena forma de incluir verduras en su plan de comidas. Sirvalo 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 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 2 1/2 tazas de caldo de pollo de bajo contenido graso
- Azafrán 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 1/2 taza), el azafrán 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

8 raciones por receta

Tamaño de la ración 1 1/2taza

Cantidad por ración

CALORIAS 470

% de los valores diarios

Grasas totales 10g	13%
Grasas saturadas 2g	10%
Grasas trans 0g	0%
Colesterol 95mg	32%
Sodio 430g	19%
Carbohidratos totales 52g	10%
Fibras alimentarias 5g	18%
Azúcares 7g (incluye 0g)	
Proteínas 43g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 65mg	5%
Hierro 3mg	16%
Potasio 265mg	18%

Los % de valores diarios le indican la cantidad de nutrientes que una ración de alimento aporta a la alimentación diaria.

RACIONES TOTALES: 8

LISTA DE OPCIONES DE ALIMENTOS:

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

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





SAN AGUSTÍN

CLÍNICA

NOVIEMBRE 2023