San Pablo FARMACIA
Es la receta.







Recetario

¡Vive bien con **diabetes!**



Diabetes

Alimentación y diabetes: ¿son compatibles?



Si te diagnosticaron diabetes, tal vez creas que debes hacer **cambios enormes y difíciles en tus hábitos alimenticios.** Sin embargo, es probable que no sea así.

En realidad, las recomendaciones de alimentación para las personas con diabetes **son muy parecidas que para el resto de la gente.**[1] Aun así, el médico podría indicarte algunos cambios a la dieta que antes tenías para que controles mejor tus niveles de azúcar, mantengas un peso saludable o evites otros problemas de salud.[2]

Los platillos que incluimos en este recetario tienen algunas características que los hacen compatibles con una dieta para personas con diabetes. En específico, **contienen alimentos saludables** y omiten aquellos que no son adecuados por los efectos que pueden tener en la enfermedad.

¿Qué puedes comer?[3]

- Verduras
- Frutas
- Cereales
- Carnes
- Huevo
- Frutos secos
- Leguminosas
- Lácteos

¿Qué alimentos deberías evitar?[4]

- Fritos
- Con alto contenido de sal
- Con azúcar agregada
- Alcohol





1 Cánovas, B., Koning, M., Muñoz, C., & Vázquez, C. (2001). Nutrición equilibrada en el paciente diabético. Nutrición Hospitalaria, 16(2), 31-40. Recuperado de http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/3217.pdf - 2 Ramírez, G., Ruíz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf -3 National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. NIH [página web]. Recuperado de https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica -4 National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. NIH [página web]. Recuperado de https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica

¿Cómo incluir este recetario en mi menú?



Quizá te preguntes si las recetas que te presentaremos son suficientes para cada comida del día. Aunque probablemente tengas que complementarlas, lo cierto es que éstas **pueden ser tus platos principales.**

De hecho, algunos expertos recomiendan incluir los siguientes tiempos y alimentos en cada comida del día:[5]

Desayuno

Plato principal
+
Pan, tortilla, tostada o galleta
+
Leche o yogur
+
Fruta

Comida

Sopa
+
Plato principal
+
Ensalada
+
Leguminosa
+
Derivado de cereal
+
Fruta
+
Agua

Cena

Plato principal
+
Pan, tortilla, tostada o galleta
+
Leche o yogur
+
Fruta

Además de estas recomendaciones, el médico podría sugerirte organizar tu dieta de otra manera, por ejemplo, introduciendo **colaciones entre las comidas principales**.[6,7]

5 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf - 6 De la Plaza, M. (2017). Guía de nutrición y diabetes. FAD, Federación Argentina de Diabetes [página web]. Recuperado de https://www.fad.org.ar/nutricion-y-diabetes/ - 7 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf

¡Disfruta y comparte la comida con tus seres queridos!

Las recetas que encontrarás a continuación están pensadas para preparar **una porción suficiente para una persona** cuya dieta diaria contenga 2,100 kilocalorías.[8] Para saber cuántas calorías puedes comer tú, consulta a un especialista.



Si piensas que tendrás que comer diferente a tu familia, ¡te equivocas! **Puedes adaptar estas recetas para que más personas las disfruten.** De hecho, si tu familia come de acuerdo con lo que los expertos recomiendan a las personas con diabetes, también podrían mejorar sus hábitos alimenticios.[9]

Índice

Desayunos

- Queso primavera 4
- *Hot cakes* de avena con pera 5
- Ensalada tropical 5

Comidas

- Salpicón de pescado 6
- Cerdo agridulce 7
- Rollo de carne con verduras 7

Cenas

- Tostadas de pata 8
- Huevo colorido 9
- Alambre de pollo 9

8 Ramírez, G., Ruíz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf - 9 De la Plaza, M. (2017). Guía de nutrición y diabetes. FAD, Federación Argentina de Diabetes [página web]. Recuperado de https://www.fad.org.ar/nutricion-y-diabetes/



Desayunos



Queso primavera[10]

Ingredientes

- 80 g de queso fresco
- ½ taza de brócoli
- ¼ de chayote
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Cebolla al gusto
- Limón al gusto
- Pimienta al gusto

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras y el limón.
2. Corta el brócoli en ramitos y el chayote en cubos.
3. Pon a cocer las verduras y escúrrelas cuando estén listas.
4. Corta el queso en cubos.
5. En un pequeño recipiente mezcla el aceite con el jugo de limón y la pimienta para hacer un aderezo.
6. Mezcla las verduras con el queso y agrega el aderezo.



10 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A. y Cervantes, N. (s.f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf

Hot Cakes de avena con pera[11]

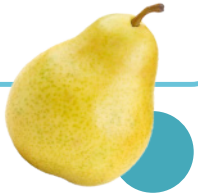


Ingredientes

- 54 g de avena
- 1 huevo mediano
- 1 taza de leche descremada
- ½ pera mediana
- 3 cdas. de queso cottage
- 2 cdtas. de margarina suave
- 2 pizcas de bicarbonato
- 2 pizcas de polvo para hornear
- Canela en polvo al gusto
- Endulzante artificial al gusto

Procedimiento

1. Lava y desinfecta la pera.
2. Licúa la avena hasta que se haga polvo.
3. Bate el huevo.
4. Mezcla la avena, el huevo, la leche, una parte de la margarina derretida, el bicarbonato, el polvo para hornear, la canela en polvo y el endulzante hasta que todo se incorpore.
5. Calienta la margarina restante en un sartén.
6. Agrega la mezcla en una sartén formando varios *hot cakes*.
7. Voltea los *hot cakes* para que se cocinen por ambos lados.
8. Corta la pera.
9. Sirve los *hot cakes* acompañados de la pera y el queso.





Ensalada tropical[12]

Ingredientes

- 64 g de pechuga de pavo
- 1 taza de lechuga
- 1 taza de fresas
- 7 almendras
- 1 cdta. de aceite de oliva
- Vinagre de frambuesa al gusto

Procedimiento

1. Corta, lava y desinfecta la lechuga.
2. Lava, desinfecta y quítales el tallo a las fresas.
3. Pica las almendras.
4. Asa la pechuga y córtala en tiras.
5. Mezcla los ingredientes anteriores en un recipiente.
6. Prepara un aderezo mezclando el aceite y el vinagre.
7. Agrega el aderezo a la mezcla.

11 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s.f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf - 12 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf



Comidas

Salpicón de pescado[13]

Ingredientes

- 120 g de filete de pescado
- ½ taza de col morada
- ½ taza de zanahoria
- 3 cdtas. de aceite de oliva
- Cebolla al gusto
- Limón al gusto
- Laurel y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Lava, escurre y corta el pescado en cubos.
2. Añade sal y pimienta al pescado.
3. Corta la col y la cebolla.
4. Pela la zanahoria y córtala en tiras.
5. Pon la col, la zanahoria y el laurel en agua hirviendo y déjalos 5 minutos. Después escúrrelos.
6. Fríe el pescado con una parte del aceite.
7. Prepara un aderezo mezclando el resto del aceite, la pimienta y el jugo de limón.
8. Mezcla el pescado, las verduras y el aderezo en un recipiente.

¡Está listo para servir!



13 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf



Cerdo agridulce[14]

Ingredientes

- 120 g de pulpa de cerdo
- ½ taza de piña
- 1 cdta. de jengibre
- ½ jitomate mediano
- ½ cdta. de fécula de maíz
- 2 cdtas. de aceite
- 1 cdta. de salsa de soya
- Cebolla al gusto
- Vinagre al gusto
- Ajo al gusto



Procedimiento

1. Lava y escurre la carne.
2. Añade salsa de soya a la carne y refrigérala una hora. Después escúrrela.
3. Lava y desinfecta las verduras y la fruta.
4. Pela la piña y córtala en cubitos.
5. Pela el jengibre y rállalo.
6. Licúa el jitomate con la cebolla y el ajo.
7. Sofríe la carne hasta que esté suave.
8. Añade el puré de jitomate y cocina unos minutos.
9. Agrega la piña, el jengibre, la salsa de soya, el vinagre, un poco de agua y cocina a fuego lento.
10. Disuelve en agua la fécula de maíz y agrégala a la preparación anterior sin dejar de mover.
11. Sigue cocinando hasta que la salsa tenga consistencia y la carne esté bien cocida.



Rollo de carne con verduras[15]

Ingredientes

- 90 g de bistec de res
- ½ taza de zanahoria
- 3 cdas. de chícharo
- 1 ½ tazas de acelgas
- 2 cdtas. de aceite
- Ajo al gusto
- Pimienta al gusto
- Una pizca de sal

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Lava y escurre la carne.
3. Pela la zanahoria y córtala en cubitos.
4. Cuece la zanahoria y los chícharos.
5. Cuece las acelgas al vapor.
6. Pica finamente el ajo.
7. Extiende la carne sobre un trapo limpio y coloca en el centro las verduras.
8. Agrega la pimienta y la sal.
9. Enrolla con ayuda del trapo y amárrala con hilo cáñamo. Retira el trapo después de amarrar.
10. Dora el rollo, agrégale agua, tapa y déjalo cocer a fuego lento.
11. Puedes cortarlo en rebanadas para servir.



14 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf - 15 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf



Cenas

Tostadas de pata[16]



Ingredientes

- 110 g de pata de res sin hueso
- 1 taza de col
- ¼ taza de cebolla
- 2 cdas. de aguacate
- 4 tostadas horneadas
- Vinagre y orégano al gusto
- Una pizca de sal
- Salsa al gusto

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Lava y cuece la pata y después córtala en cubitos.
3. Pica finamente la col.
4. Corta la cebolla.
5. Mezcla la pata, las verduras, el vinagre, el orégano y la sal en un recipiente.
6. Prepara tus tostadas y añádeles el aguacate y una salsa de tu preferencia.

16 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf



Huevo colorido[17]

Ingredientes

- 4 claras de huevo
- ½ jitomate mediano
- 1 calabacita mediana
- 2 cdtas. de margarina suave
- Pimienta al gusto
- Una pizca de sal

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Corta el jitomate en tiras.
3. Ralla la calabacita.
4. Bate las claras de huevo.
5. Añade pimienta y sal a las claras.
6. Calienta la margarina en un sartén.
7. Vierte las claras batidas y extiéndelas.
8. Distribuye sobre ellas las verduras.
9. Tapa y deja cocer.





Alambre de pollo[18]

Ingredientes

- 66 g de fajitas de pollo
- 1 jitomate mediano
- ¼ de pimiento verde
- 2 cdtas. de aceite
- Cebolla al gusto
- Pimienta y sal al gusto

Procedimiento

1. Lava y escurre las fajitas de pollo.
2. Si lo prefieres, puedes cortar las fajitas en cubos.
3. Añade pimienta y sal al pollo.
4. Corta en cubos el jitomate.
5. Pica la pimienta y la cebolla.
6. Sofríe el pollo junto con el pimiento y la cebolla.
7. Añade el jitomate y cocina a fuego lento hasta que se cueza.

17 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf - 18 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf

¡Que la diabetes no te detenga!

¿Se te antojó alguna de estas recetas? Sin duda, con ellas puedes comprobar que tu enfermedad **no es impedimento para disfrutar la comida.**

Sin embargo, debes tener en cuenta el **plan alimenticio que tu médico te señale** antes de integrar estas opciones en tu menú. Recuerda que la dieta adecuada para cada paciente con diabetes es estrictamente individual. Ésta debe basarse en factores como la edad, el sexo, hábitos de ejercicio u otras enfermedades.[19]

Acude al médico o nutricionista si aún no cuentas con un régimen alimenticio personalizado. **¡Sigue condimentando tu vida sin que nada te lo impida!**



19 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf



San Pablo FARMACIA
Es la receta.

Diabetes

Síguenos en:

Consulta al médico. Aliméntate sanamente. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia

Fuentes: Cánovas, B., Koning, M., Muñoz, C., & Vázquez, C. (2001). Nutrición equilibrada en el paciente diabético. Nutrición Hospitalaria, 16(2), 31-40. Recuperado de http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/3217.pdf De la Plaza, M. (2017). Guía de nutrición y diabetes. FAD, Federación Argentina de Diabetes [página web]. Recuperado de https://www.fad.org.ar/nutricion-y-diabetes/ National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. NIH [página web]. Recuperado de https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica Ramírez, G., Ruíz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf