



# *Recetas* para personas con diabetes

Alimentación sin límites

# ¿Es posible llevar una alimentación balanceada teniendo diabetes?<sup>1</sup>

¡Sí! **Las recomendaciones dietéticas para los pacientes con diabetes no son diferentes de las que hay para la población en general**, salvo por la de distribuir la cantidad de carbohidratos a lo largo del día. De hecho, **se acepta el consumo de una porción de azúcar en la dieta.**<sup>2</sup>

Por lo anterior, el control adecuado de la alimentación es de vital importancia. **Los niveles de glucosa dependen directamente de la cantidad de carbohidratos y grasas que se consumen.**

Tener un **plan de alimentación** equilibrado y mantenerte **físicamente activo** puede ayudarte a mantener tus niveles de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados. En el caso de la dieta, respeta las **horas de comida establecidas por tu médico**. Lo recomendable es hacer cinco o seis comidas al día: tres principales y dos o tres colaciones entre ellas.



<sup>1</sup> Secretaría de Salud del Gobierno de la República de Honduras (2015). Guía de alimentación para facilitadores de salud [en línea]. Recuperado de <https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Guia%20de%20Alimentacion%20Muestra%2008%2002%2016%2011.pdf> - <sup>2</sup> De la Plaza, M. (20 de junio de 2017). Guía de nutrición y diabetes. Federación Argentina de Diabetes [página web]. Recuperado de <https://www.fad.org.ar/nutricion-y-diabetes/>

## ¿De qué tamaño podrían ser las raciones de comida?

Estudios muestran que una persona tiende a comer más cuando se le ofrece más comida. Por tal razón, es importante tener un control de las porciones para lograr un buen manejo del peso y del nivel de azúcar en la sangre.<sup>3</sup>

### ¿Cómo medir las porciones de alimento?<sup>4</sup>



#### Frutas o verduras

Ambas manos llenas.



#### Arroz, pastas o papas

La cantidad que quepa en tu puño.



#### Carne, pescado o ave

Lo que quepa en la palma sin incluir los dedos.



#### Aceite vegetal

Una cucharada.

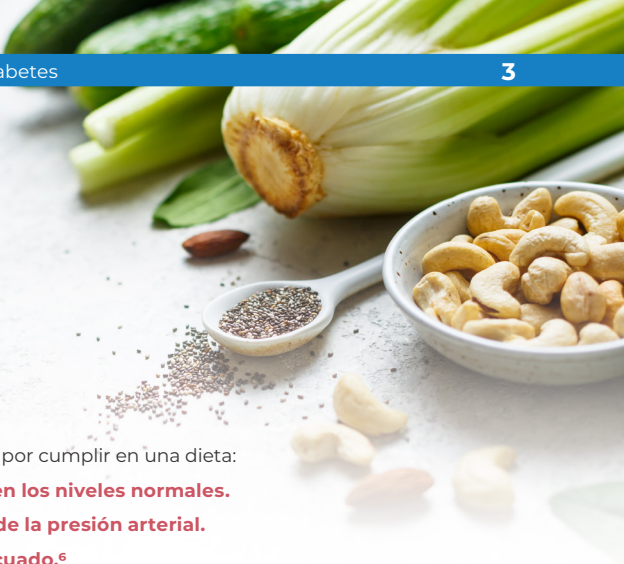
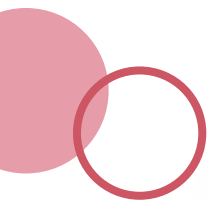
## ¿Qué alimentos evitar?<sup>5</sup>

Si eres de los que suelen endulzar su café o té, **considera usar un sustituto de azúcar**. Si te gustan las bebidas azucaradas, **es mejor que tomes agua**.

Por otra parte, **consume bebidas alcohólicas con moderación**. Recuerda que el alcohol puede hacer que el nivel de glucosa en sangre baje demasiado, en especial si no has comido en un buen rato.



3 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC] (1 de diciembre de 2021). Planificación de comidas para personas con diabetes. CDC [página web]. Recuperado de <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living-healthy/diabetes-meal-planning.html>. 4 Secretaría de Salud del Gobierno de la República de Honduras (2015). Guía de alimentación para facilitadores de salud [en línea]. Recuperado de <https://www.paho.org/hor/dmtdocuments/Guia%20de%20Alimentacion%20Muestra%2008%202021%2016%2011.pdf>. 5 Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales [NIDDK] (2016). Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. NIDDK [página web]. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>



Recuerda que hay tres objetivos por cumplir en una dieta:

- **Mantener la glucemia en los niveles normales.**
- **Tener un buen control de la presión arterial.**
- **Mantener un peso adecuado.<sup>6</sup>**

Para lograr esto, es importante...<sup>7</sup>

- ✓ Tener una alimentación completa y variada.
- ✓ Aumentar el consumo de fibra, cereales y legumbres.
- ✓ Moderar el consumo de productos horneados, dulces y helados.

- ✗ Restringir los azúcares simples (pueden sustituirse por edulcorantes).
- ✗ Limitar el consumo de alimentos fritos, ricos en grasa saturada o trans.

**No veas estas medidas como reglas estrictas en tu alimentación.** Puedes disfrutar de la comida que te gusta, siempre con moderación.

**¿Quieres saber qué otros alimentos podrías comer?** Te compartimos las siguientes **recetas para personas con diabetes** porque queremos que varíes tu dieta sin dejar de cuidarte. Éstas son sólo sugerencias. **Inclúyelas en tu alimentación sin olvidar consultar antes al médico.**



## Índice

### Platos fuertes

Pechuga de pollo con calabacitas

4

Pollo con ejotes

Pulpo en escabeche

5

Atún isleño

Caldo de hongos

5

Ensalada mediterránea

*Omelette* de acelgas

Res con nopales

Tortilla Española

Fantasia de frutas tropicales

Kuchen de frambuesa

### Postres

Fantasia de frutas tropicales

6

Kuchen de frambuesa

7

7

## Pechuga de pavo con calabacitas<sup>8</sup>

### Ingredientes

- 64 g pechuga de pavo
- 1 calabacita
- 1 ½ jitomates
- ½ taza de elote en lata
- 2 cdtas. aceite
- Cebolla al gusto
- Epazote al gusto

### Preparación

1. Lava y desinfesta las verduras.
2. Corta en cubos la calabacita y el jitomate.
3. Pica la cebolla y el epazote.
4. Corta en cubos la pechuga.
5. Sofríe la cebolla junto con la pechuga.
6. Incorpora la calabacita y el jitomate.
7. Tapa y cocina a fuego bajo hasta que se cueza.
8. Añade el elote y el epazote.
9. Cocina por un minuto y retira del fuego.



## Pollo con ejotes<sup>9</sup>

### Ingredientes

- 66 g de fajitas de pollo sin piel
- 1 taza de ejotes
- 2 cdtas. de aceite
- Cebolla al gusto
- Ajo en polvo, pimienta y paprika al gusto

### Preparación

1. Lava y desinfesta las verduras.
2. Lava y escurre las fajitas de pollo.
3. Añádeles a las fajitas ajo, pimienta, sal y paprika. Tápalas y déjalas reposar en el refrigerador por 30 minutos.
4. Pica y cuece los ejotes. Luego escúrrelos.
5. Rebana la cebolla.
6. Saca las fajitas del refrigerador y sofríelas con la cebolla.
7. Incorpora los ejotes y cocina por cinco minutos.

<sup>8</sup> 9 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes [en línea]. Recuperado de <https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf>

## Pulpo en escabeche<sup>10</sup>



### Ingredientes

- 135 g de pulpo crudo
- ½ taza de coliflor
- ½ pimiento chico
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Cebolla al gusto
- Vinagre, té verde, orégano y pimienta al gusto
- Sal al mínimo

### Preparación

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Lava y cuece el pulpo en suficiente agua, té verde y sal. Después, déjalo enfriar y córtalo en cubos.
3. Corta en ramilletes la coliflor.
4. Corta en cubos el pimiento.
5. Cuece las verduras. Después escúrrelas.
6. Pica la cebolla.
7. Mezcla en un recipiente el pulpo con las verduras, el aceite, el vinagre, los condimentos y la sal.

## Atún isleño<sup>11</sup>

### Ingredientes

- 60 g de atún en agua
- ½ papa chica
- 1 pimiento verde chico
- 1 jitomate mediano
- ¾ taza de elote en lata
- 3 cebollas cambray medianas
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Alcaparras, vinagre, ajo y laurel al gusto

### Preparación

1. Lava y desinfecta las verduras y la papa.
2. Cuece la papa, quítale la piel y córtala en cubos.
3. Corta en tiras el pimiento.
4. Licúa el jitomate con dos cebollas y el ajo.
5. Fríe el pimiento y la cebolla restante.
6. Incorpora el puré de tomate, las alcaparras, el vinagre y el laurel. Cocina a fuego bajo hasta que la mezcla espese.
7. Añade el atún desmenuzado y la papa. Cocina por cinco minutos. De ser necesario, agrega agua.



10, 11 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. [s. f.]. Menús para pacientes con diabetes [en línea]. Recuperado de <https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf>

## Caldo de hongos<sup>12</sup>

### Ingredientes

- 1 taza de champiñones
- ½ jitomate
- ¼ de cebolla
- 1 cdt. de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de pollo
- Chile chipotle en lata al gusto
- Ajo y epazote al gusto

### Preparación

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Rebana los champiñones.
3. Corta en cubos pequeños el jitomate.
4. Pica la cebolla, el chile y el ajo.
5. Acitrona la cebolla y el ajo. Después, agrega el jitomate.
6. Añade los champiñones, el caldo de pollo, el chile chipotle y el epazote.
7. Deja hervir la mezcla.



## Ensalada mediterránea<sup>13</sup>

### Ingredientes

- ½ taza de garbanzos cocidos
- ½ calabacita
- ½ pimiento rojo chico
- ½ taza de elote en lata
- Cebolla al gusto
- Aceite de oliva
- Limón
- Ajo, albahaca y pimienta al gusto
- Sal al mínimo

### Preparación

1. Lava y desinfecta las verduras y el limón.
2. Ralla la calabacita y corta en tiras el pimiento.
3. Rebana finamente la cebolla.
4. Prepara el aderezo licuando el aceite con jugo de limón, el ajo, la albahaca, la pimienta y sal.
5. Mezcla los garbanzos con las verduras y los granos de elote.
6. Vierte el aderezo en la ensalada.

## Omelette de acelgas<sup>14</sup>



### Ingredientes

- 2 claras de huevo
- 1 ½ tazas de acelgas
- 2 cdtas. de aceite
- Cebolla al gusto
- Ajo y pimienta al gusto
- Sal al mínimo

### Preparación

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Pica las acelgas, la cebolla y el ajo.
3. Acitrona la cebolla y el ajo en una cacerola.
4. Incorpora las acelgas, tápalas y cocina a fuego bajo hasta que se cuezan.
5. Bate las claras. Añádeles pimienta y sal.
6. Agrega aceite a una sartén y vierte las claras, de forma que queden extendidas.
7. Incorpora las acelgas cuando las claras estén a medio cocer.
8. Forma el omelette. Dobra la tortilla por la mitad.
9. Tapa y termina de cocer.

## Res con nopales<sup>15</sup>

### Ingredientes

- 60 g carne de res sin grasa
- 2 nopales medianos
- 5 tomates
- Chile serrano y cebolla al gusto
- 2 cdtas. de aceite
- Ajo y comino al gusto
- Sal al mínimo

### Preparación

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Lava y cuece la carne en agua con cebolla y sal.
3. Corta en cubos el nopal. Después, cuécelo y déjalo escurrir.
4. Hierva los tomates con los chiles. Licúalos con la cebolla, ajo y comino.
5. Sofríe la salsa y agrega sal. Añade el agua de cocción de la carne y deja hervir.
6. Incorpora la carne y los nopales. Después, cocina a fuego bajo durante cinco minutos.



<sup>14,15</sup> Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes [en línea]. Recuperado de <https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf>



## Tortilla española<sup>16</sup>

### Ingredientes

- 5 papas pequeñas, peladas y cortadas
- ½ cebolla picada
- 1 calabacín verde cortado en rodajas
- 1 ½ tazas de pimienta verde o rojo cortado en rodajas
- 5 champiñones medianos en rodajas
- 3 huevos enteros batidos
- 5 claras de huevo batidas
- 3 oz (85 g) de queso mozzarella bajo en grasa rallado
- 1 cda. de queso parmesano bajo en grasa
- Aceite vegetal en spray para cocinar
- Pimienta y sal de ajo con hierbas al gusto

### Preparación

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C).
2. Cocina las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden.
3. Rocía el aceite vegetal en una sartén. Añade la cebolla y sofríela. Luego, agrega las verduras y sofríelas hasta que se ablanden, pero sin dorarlas.
4. Bate ligeramente los huevos en un recipiente, las claras, la pimienta, la sal de ajo y el queso.
5. Añade la mezcla a las verduras cocidas.
6. Rocía aceite a una cacerola o sartén y vierte en él la mezcla y las papas.
7. Esparce por encima el queso parmesano y hornea hasta que esté firme y dorada la superficie. Podría tardar entre 20-30 minutos.
8. Saca la tortilla del horno y déjala enfriar por 10 minutos.

<sup>16</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2018). Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares [en línea]. Recuperado de <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf>



## Complementa tu alimentación con un postre

¿Quién dijo que están prohibidos? **Prepáralos siguiendo las recomendaciones del médico** para no descuidar tus niveles de glucosa en la sangre. ¡A disfrutar!

## Fantasia de frutas tropicales<sup>17</sup>

### Ingredientes

- 8 oz (226 g) de yogur sin azúcar y sin grasa
- 5 fresas medianas cortadas en mitades
- ½ taza de melón verde cortado en cubos
- ½ taza de melón cortado en cubos
- 1 mango cortado en cubos
- 1 taza de papaya sin semillas cortada en cubos
- ½ taza de sandía sin semillas cortada en cubos o rebanadas
- 2 naranjas sin semillas cortadas en rebanadas
- ½ taza de jugo de naranja sin endulzar

### Preparación

1. Vacía el yogur en un recipiente con las frutas y mezcla con cuidado.
2. Vierte el jugo de naranja sobre la mezcla.
3. Mezcla bien y sirve una porción de ½ taza.





## Kuchen de frambuesa<sup>18</sup>

### Ingredientes

#### Para la base:

- 1 taza de harina de avena
- 1 taza de harina sin polvo para hornear
- ½ taza de edulcorante en polvo
- 4 cdas. de aceite
- 1 huevo
- Ralladura de limón
- Agua tibia (la cantidad necesaria)

#### Para el relleno:

- 1 ½ tazas de frambuesas
- ½ taza de edulcorante en polvo
- 2 tazas de crema (puedes usar una baja en grasas)
- 2 cdas. de maicena diluida en ½ taza de agua
- 3 yemas de huevo
- Esencia de vainilla

### Preparación

#### Para la base:

1. Mezcla con ayuda de un tenedor las harinas, el edulcorante, la ralladura de limón y el aceite.
2. Bate el huevo con agua; después, añádelo a la mezcla anterior y amasa hasta que no se pegue en tus manos.
3. Estira la masa sobre una superficie previamente enharinada y cubre un molde de 20 cm de diámetro, previamente aceitado. Procura dejar un borde aproximado de 4 cm.
4. Lleva lo anterior al horno precalentado a 180 °C por 10 minutos.

#### Para el relleno:

Mezcla bien la crema, el edulcorante, la maicena diluida, las yemas y la esencia de vainilla.

#### Arma tu kuchen:

1. Saca el molde del horno y pon sobre la base las frambuesas y, sobre éstas, el relleno.
2. Hornea por 35 a 45 minutos o hasta que la mezcla haya cuajado.
3. Deja enfriar y lleva al refrigerador por un par de horas antes de servir.

## ¿Se puede comer de todo teniendo diabetes?<sup>19</sup>

¡Claro que sí! Puedes comer tus alimentos preferidos sin culpa. Lo importante es que sigas un plan de alimentación. **Si no tienes uno, pídele a tu médico que te ayude a hacerlo.**

No olvides hacerte chequeos regulares con el médico. Si lo crees necesario y el especialista te lo recomienda, cambia tu estilo de alimentación.



<sup>18</sup> Vega, J., Aedo, R., & Happley, F. (2020). Repostería sin azúcar. Fundación Diabetes Juvenil de Chile [en línea]. Recuperado de <https://diabeteschile.cl/wp-content/uploads/2020/08/Reposteria-sin-azucar-2020-1.pdf> - <sup>19</sup> Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK) (2018). Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. NIDDK [página web]. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>



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: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2018). Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares [en línea]. Recuperado de <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf> - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC] (1 de diciembre de 2021). Planificación de comidas para personas con diabetes. CDC [página web]. Recuperado de <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eat-well/diabetes-meal-planning.html> - De la Plaza, M. (20 de junio de 2017). Guía de nutrición y diabetes. Federación Argentina de Diabetes [página web]. Recuperado de <https://www.fad.org.ar/nutricion-y-diabetes/> - Álvarez, J. (s. f.). Recomendaciones nutricionales. Fundación para la Diabetes Novo Nordisk [página web]. Recuperado de <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/208/recomendaciones-nutricionales> - Gimeno, E. (2002). La alimentación de las personas diabéticas. Offarm, 21(6). Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13033513> - Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales [NIDDK] (2016). Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. NIDDK [página web]. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica> - Ramirez, C., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes [en línea]. Recuperado de <https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf> - Secretaría de Salud del Gobierno de la República de Honduras (2015). Guía de alimentación para facilitadores de salud [en línea]. Recuperado de <https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Guia%20de%20Alimentacion%20Muestra%2008%2002%2016%2011.pdf> - Vega, J., Aedo, R., & Happey, F. (2020). Repostería sin azúcar. Fundación Diabetes Juvenil de Chile [en línea]. Recuperado de <https://diabeteschile.cl/wp-content/uploads/2020/08/Reposteria-sin-azucar-2020-1.pdf>