

PLAN DE ALIMENTACION PARA DIABETICOS

1800 Calorías/día

DESAYUNO

Dr. Enrique López G.
ENDOCRINOLOGO

- Una taza de Leche (descremada o semidescremada)
o un vaso de yogurt natural o dietético
- 1 pedazo (1 onza) de Queso
o un huevo cocinado (máximo 2 por semana)
- 1 a 2 rebanadas de pan (de sal)
o 8 galletas saltinas
o 4 a 6 tostadas de pan integral
- Una naranja pequeña, o una taza y media de sandía,
o la mitad de una toronja; o una taza y media de melón;
o la mitad e un guineo mediano, o 4 a 6 uvas medianas;
o una mandarina pequeña, o un mango pequeño;
o un durazno entero.

PLAN DE ALIMENTACION PARA DIABETICOS

1800 Calorías/día

ALMUERZO:

Dr. Enrique López G.
ENDOCRINOLOGO

- Una taza de Sopa o consomé (sin grasa)
- Media taza de arroz (natural o integral); o media taza de fideo;
o una papa pequeña cocinada (no frita); o media taza de yuca cocinada
- Pescado 4 onzas (cocinado, asado, al vapor o al horno, nunca frito);
o media taza de menestra (frejol o lenteja); o carne de res 3 onzas (nunca frita);
o un muslo pequeño de pollo (nunca frito y sin piel);
o media taza de un ceviche de conchas o de camarón
- Una taza y media de ensalada (sazonada con jugo de limón y aceite de oliva)
de lechuga, espárragos, col, tomate, zanahoria (cruda), acelga, champiñones,
espinaca, etc.
- Frutas igual que en el desayuno

PLAN DE ALIMENTACION PARA DIABETICOS

1800 Calorías/día

MERIENDA

Dr. Enrique López G.
ENDOCRINOLOGO

Puede ser igual al almuerzo con variaciones de acuerdo al gusto personal

- Media taza de arroz (natural o integral); o media taza de fideo;
o una papa pequeña cocinada (no frita); o media taza de yuca cocinada
- Pescado 4 onzas (cocinado, asado, al vapor o al horno, nunca frito);
o media taza de menestra (frejol o lenteja); o carne de res 3 onzas (nunca frita);
o un muslo pequeño de pollo (nunca frito y sin piel); o media taza de un ceviche
de conchas o de camarón
- Una taza y media de ensalada (sazonada con jugo de limón y aceite de oliva)
de lechuga, espárragos, col, tomate, zanahoria (cruda), acelga, champiñones,
espinaca, etc.
- Frutas igual que en el desayuno