Accordion Fold

Ésta es una publicación de la Oficina para la Salud de la Mujer (OWH) de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA), la Asociación Nacional de Cadenas Farmacéuticas (NACDS) y la Asociación Americana de la Diabetes (ADA). Agradecemos a todas las organizaciones que hicieron posible la reproducción y distribución de este folleto.

Tómese el tiempo para cuidarse de... LA DIABETES

Para obtener más información llame o visite:

1-800-342-2383
www.fda.gov/womens
www.diabetes.org
www.nacds.org

FDA Office of Women's Health

American Diabetes Association®
Cure • Care • Commitment™

NACDS
NATIONAL ASSOCIATION OF CHAIN DRUG STORES

FDA-032249-S

Front cover

Dulce de manzana

Para la torta
1 taza de harina común
1/2 cucharadita de nuez moscada molida
1/2 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de sal
3/4 taza de azúcar granulada
3 cucharadas de margarina ablandada
1 huevo
2 cucharadas de leche de bajo contenido graso (1%)
2 manzanas grandes para hornear, sin el centro del fruto, peladas y rebanadas (3 tazas)

Para la cobertura
1 cucharadita de azúcar granulada
1/2 cucharadita de canela molida

Nutrition Facts/Datos De Nutrición
Serv. Size/Tamaño por porción: 1/12 recipe/receta
Servings Per Container/Raciónes por Envase: 12

Amount Per Serving/Cantidad por Ración		
Calories/Calorias 136	Calories from Fat/Calorias de Grasa 31	
		% Daily Value/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total	3g	**5%**
Saturated Fat/Grasa Saturada	1g	**4%**
Cholesterol/Colesterol	18mg	**6%**
Sodium/Sodio	88mg	**4%**
Total Carb./ Carbohidrato Total	25g	**8%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g	**4%**
Sugars/Azúcares	17g	
Protein/Proteínas	2g	**3%**

Vitamin/Vitamina A 3% • Vitamin/Vitamina C 2%
Calcium/Calcio 1% • Iron/Hierro 3%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
* Los porcentages de Valors diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorias. Sus valores diarias pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas:

		Calories/Calorias: 2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram/Calorias por grama:
Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4

Instrucciones:
1. Precalentar el horno a 350º F. Rocie con aceite un recipiente para hornear de 8x8x2 pulgadas.
2. En un tazón mediano, mezcle con un batidor la harina, la nuez moscada, la canela y la sal.
3. En otro tazón mediano, use una batidora eléctrica a velocidad media para unir el azúcar y la margarina hasta que la mezcla se vuelva espumosa (alrededor de 2 minutos). Agregue el huevo y la leche hasta que esté uniforme (alrededor de 1 minuto). Agregue la mezcla de harina a la mezcla de margarina en tres partes; batir hasta que quede uniforme (alrededor de 2 minutos). Con una cuchara grande, ir agregando las manzanas, distribuyéndolas bien. Vierta la mezcla en el recipiente para hornear.
4. En un tazón pequeño, combine el azúcar y la canela y espolvoree en forma pareja sobre la mezcla de la torta. Hornear hasta que se dore y los bordes de la torta se despeguen de los costados del recipiente, alrededor de 40-45 minutos.

Intercambios: 1 1/2 porciones de carbohidratos
1/2 porción de grasa

Camarones a la parrilla con pasta y salsa de piña

Ingredientes:
2 latas de 15 onzas de piña en trozos, envasada en jugo natural, sin el jugo
1 pimiento rojo grande, rebanado
1 cebolla roja grande, rebanada
1 jalapeño, picado
1/2 taza de jugo de naranja
1/3 taza de jugo de lima (limón verde)
1 1/2 libras de camarones grandes, pelados y partidos al medio
6 tazas de pasta rotini cocinada

Nutrition Facts/Datos De Nutrición
Serv. Size/Tamaño por porción: 1/6 recipe/receta
Servings Per Container/Raciónes por Envase: 6

Amount Per Serving/Cantidad por Ración		
Calories/Calorias 408	Calories from Fat/Calorias de Grasa 20	
		% Daily Value/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total	2g	**3%**
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g	**1%**
Cholesterol/Colesterol	165mg	**55%**
Sodium/Sodio	196mg	**8%**
Total Carb./ Carbohidrato Total	70g	**23%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética	4g	**18%**
Sugars/Azúcares	21g	
Protein/Proteínas	21g	**54%**

Vitamin/Vitamina A 16% • Vitamin/Vitamina C 165%
Calcium/Calcio 7% • Iron/Hierro 31%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
* Los porcentages de Valors diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorias. Sus valores diarias pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas:

		Calories/Calorias: 2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram/Calorias por grama:
Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes para la salsa, salvo los camarones y la pasta.
2. Prepare con aceite una parrilla de barbacoa a 4 pulgadas del fuego. Si usa una parrilla de gas ponga el fuego al máximo.
3. Cocine los camarones en la parrilla, 2 minutos de cada lado.
4. Mezcle la pasta con la salsa, vierta los camarones encima y sirva.

Intercambios: 3 1/2 porciones de almidon
3 porciones de carne muy magra

Para obtener más información llame o visite:
1-800-342-2383
www.fda.gov/womens www.diabetes.org www.nacds.org

Salsa fresca

Ingredientes:
3 tomates grandes, pelados y cortados en cubitos
1/2 taza de cebolla blanca, rebanada finamente
1/2 jalapeño, rebanado
1 pimiento Anaheim, sin semillas y rebanado
1/2 pimiento rojo dulce, rebanado
2 cucharadas de cilantro, rebanado
1/4 cucharadita de sal
1/2 lima (limón verde) exprimida
1 cucharadita de vinagre de vino blanco
1 cucharada de agua o jugo de tomate

Nutrition Facts/Datos De Nutrición
Serv. Size/Tamaño por porción: 2/3 cup/taza
Servings Per Container/Raciónes por Envase: 4

Amount Per Serving/Cantidad por Ración		
Calories/Calorias 48	Calories from Fat/Calorias de Grasa 5	
		% Daily Value/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total	1g	**1%**
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g	**0%**
Cholesterol/Colesterol	0mg	**0%**
Sodium/Sodio	173mg	**7%**
Total Carb./ Carbohidrato Total	11g	**4%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética	2g	**10%**
Sugars/Azúcares	6g	
Protein/Proteínas	2g	**4%**

Vitamin/Vitamina 12% • Vitamin/Vitamina C 178%
Calcium/Calcio 2% • Iron/Hierro 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
* Los porcentages de Valors diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorias. Sus valores diarias pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas:

		Calories/Calorias: 2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram/Calorias por grama:
Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4

Instrucciones:

1. Coloque los tomates en un escurridero para reducir el líquido mientras prepara el resto de los ingredientes. Ponga un tazón debajo del escurridero si desea guardar el jugo de tomate.
2. Coloque todos los ingredientes en un tazón de vidrio, cerámica o de acero inoxidable. Mezcle bien y deje reposar por 30 minutos.
3. Sirva la salsa con tortillas horneadas, carnes u otros platos principales.

Intercambios: 2 porciones de vegetales

Para obtener más información llame o visite:
1-800-342-2383
www.fda.gov/womens www.diabetes.org www.nacds.org

Arroz con Pollo

Ingredientes:
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de paprika o achiote molido*
2 cucharadas de sofrito
1/4 taza de salsa de tomate
2 tazas de arroz de grano grande
1 libra de pechugas de pollo cortadas en trozos
3 1/2 tazas de agua
1/2 cucharadita de sal

Nutrition Facts/Datos De Nutrición
Serv. Size/Tamaño por porción: 1/8 recipe/receta
Servings Per Container/Raciónes por Envase: 8

Amount Per Serving/Cantidad por Ración		
Calories/Calorias 280	Calories from Fat/Calorias de Grasa 57	
		% Daily Value/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total	6g	**9%**
Saturated Fat/Grasa Saturada	1g	**5%**
Cholesterol/Colesterol	34mg	**11%**
Sodium/Sodio	224mg	**9%**
Total Carb./ Carbohidrato Total	38g	**13%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g	**4%**
Sugars/Azúcares	1g	
Protein/Proteínas	16g	

Vitamin/Vitamina A 2% • Vitamin/Vitamina C 6%
Calcium/Calcio 2% • Iron/Hierro 14%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
* Los porcentages de Valors diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorias. Sus valores diarias pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas:

		Calories/Calorias: 2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram/Calorias por grama:
Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4

Instrucciones:
1. Caliente el aceite y sofría la paprika y el sofrito. Si usa el achiote molido, incorpórelo cuando agregue el agua. Añada la salsa de tomate. Cocinelo aproximadamente 1 minuto hasta, que la mezcla hierva.
2. Agregue el pollo y cocine hasta que se vuelva blanco. Agregue el arroz. Mezcle bien con los demás ingredientes. Si usa el achiote molido, disuelva el achiote y la sal en agua. Agregue a la olla con el arroz.
3. Cocine a fuego medio, hasta que se evapore el agua. Cubra y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté blando de 15 a 20 minutos.

Intercambios: 1.0 Carne con muy poca grasa, 0.5 Grasa, 2.5 Fécula

Para obtener más información llame o visite:
1-800-342-2383
www.fda.gov/womens www.diabetes.org www.nacds.org

Ensalada de Repollo

Ingredientes:
1/2 repollo verde pequeño
1 zanahoria pequeña rallada
2-3 cucharadas jugo de limón agrio, fresco
1/2 cucharadita de azúcar
1/4 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
2-3 cucharaditas de cilantro picado

Nutrition Facts/Datos De Nutrición
Serv. Size/Tamaño por porción: 1/2 cup/taza
Servings Per Container/Raciónes por Envase: 4

Amount Per Serving/Cantidad por Ración		
Calories/Calorias 19	Calories from Fat/Calorias de Grasa 1	
		% Daily Value/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total	0g	**2%**
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g	**1%**
Cholesterol/Colesterol	0mg	**0%**
Sodium/Sodio	159mg	**4%**
Total Carb./ Carbohidrato Total	5g	**2%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g	**7%**
Sugars/Azúcares	3g	
Protein/Proteínas	1g	**5%**

Vitamin/Vitamina A 2% • Vitamin/Vitamina C 45%
Calcium/Calcio 3% • Iron/Hierro 3%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
* Los porcentages de Valors diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorias. Sus valores diarias pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas:

		Calories/Calorias: 2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram/Calorias por grama:
Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4

Instrucciones:

1. Si es necesario remueva las hojas externas del repollo.
2. Use media cabeza del repollo (2 tazas). Para partir en dos, corte desde el tallo hasta la parte superior. Guarde la mitad que no va a usar.
3. Corte el repollo en tiras angostas (estilo julienne). Más o menos unas 2 tazas de repollo. Coloque en un recipiente de vidrio, cerámica o acero inoxidable.
4. Agregue el resto de ingredientes y mezcle bien.

Intercambios: 1 vegetal

Para obtener más información llame o visite:
1-800-342-2383
www.fda.gov/womens www.diabetes.org www.nacds.org

Inside/front

back cover