

GRATIS

# Ricas recetas

para personas con diabetes y sus familiares



Septiembre 2008

CS115685  
NDEP-51





El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

# Recetario

## ¿Qué es la diabetes?

Tener diabetes significa que la glucosa o azúcar en su sangre está muy alta. La glucosa proviene de los alimentos que consumimos. La insulina es fabricada por un órgano llamado el páncreas. La insulina ayuda a la glucosa a pasar de la sangre a las células, que a su vez la convierten en energía.

Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo tiene dificultad para producir la insulina o no la puede utilizar adecuadamente. Como resultado, la glucosa se acumula en su sangre y no puede entrar en las células. Si la glucosa en la sangre permanece muy alta, puede causar daño a su cuerpo.

## ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas más comunes de la diabetes incluyen:

- Orinar con frecuencia.
- Tener sed constante.
- Sentir demasiada hambre o cansancio.
- Perder peso sin intentarlo.

Sin embargo, mucha gente con diabetes no presenta ningún síntoma.

## ¿Por qué debe preocuparme la diabetes?

La diabetes es una enfermedad muy seria. No deje que lo confundan con frases que sugieran que la diabetes **no** es una enfermedad grave, tales

como “un poquito de diabetes”, “una diabetes leve” y “la azúcar está un poquito alta”.

La diabetes puede causar otras complicaciones graves. Cuando los altos niveles de glucosa en la sangre no están bajo control pueden afectar poco a poco sus ojos, su corazón, sus riñones, sus nervios y sus pies.

## ¿Cuáles son los tipos de diabetes?

Los tres tipos de diabetes más comunes son:

- **Diabetes tipo 1**— en este tipo de diabetes, el cuerpo no produce insulina. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina todos los días.
- **Diabetes tipo 2**— en este tipo de diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien. Algunas personas con diabetes tipo 2 tienen que tomar pastillas para la diabetes, insulina o ambas cosas. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes.
- **Diabetes gestacional**— este tipo de diabetes puede ocurrir cuando la mujer está embarazada y aumenta el riesgo de que tanto la madre como su hijo desarrollen diabetes en algún momento de sus vidas.

## ¡La buena noticia es que usted puede controlar su diabetes!

La diabetes se puede **controlar**. Usted puede manejar su diabetes con éxito y evitar los serios problemas de salud que ésta causa, si sigue los siguientes pasos:

- Pregúntele a su doctor cómo puede aprender más sobre la diabetes para ayudarlo a sentirse bien hoy y en el futuro.
- Conozca la información básica o **ABC** sobre la diabetes (vea la tabla en la página 5).
- Seleccione comidas saludables y manténgase físicamente activo casi todos los días. Estos consejos lo ayudarán a mantener alejadas esas libras de más y también a controlar los niveles de azúcar en su sangre.
- Hágase la prueba del azúcar en la sangre, tal y como se lo recomienda su doctor.
- Si está tomando medicinas para controlar la diabetes, tómelas aunque se sienta bien.
- Para evitar problemas causados por la diabetes, visite a su equipo de cuidados médicos por lo menos dos veces al año. Si cualquier problema se identifica y trata a tiempo se podrá evitar que empeore. Pregunte también sobre cómo la diabetes puede afectarle los ojos, el corazón, los

riñones, los nervios, las piernas y los pies.

- Participe activamente en el cuidado de su diabetes. Trabaje junto con su equipo de cuidados de la salud para crear un plan adecuado de alimentación y actividad física que usted pueda seguir.

## La creación de un plan de comidas saludable.

Este recetario es un buen lugar para comenzar a crear su plan de comidas saludables. Solicite a su doctor que lo remita a un dietista registrado o educador sobre diabetes, para que le ayude a crear un plan de alimentos para usted y su familia. El dietista trabajará con usted para crear un plan específico de acuerdo a sus necesidades. Su plan alimenticio tomará en consideración lo siguiente:

- sus niveles de glucosa en la sangre,
- su peso,
- los medicamentos que usted toma,
- otras afecciones médicas que usted tenga
- y su nivel de actividad física.

## Pasos sencillos para elegir alimentos saludables.

- Coma porciones más pequeñas, sepa cuáles son las porciones recomendadas para los diferentes alimentos y la cantidad de porciones necesarias en cada comida.





## El ABC de la diabetes.

- **A** representa la **prueba A1C**. Esta prueba mide el nivel promedio de su glucosa sanguínea durante los últimos tres meses. Debe hacerse esta prueba por lo menos dos veces al año. En la mayoría de las personas la meta de la prueba A1C es tener un puntaje inferior a 7.
- **B** (por “blood pressure” en inglés) representa la **presión sanguínea**, una medida de cuánto tiene que trabajar su corazón para mantener circulando la sangre. La meta de la mayoría de las personas con diabetes es tener una presión sanguínea de menos de 130/80.
- **C** representa **el colesterol**, una grasa que se encuentra en su sangre. Hay dos tipos de colesterol: LDL o colesterol malo y HDL o colesterol bueno. La meta para la mayoría de las personas con diabetes es mantener los siguientes niveles:
  - El colesterol LDL menor de 100.
  - El colesterol HDL sobre 40 (para hombres > 40 y para mujeres > 50).

Pregúntele a su médico qué puede hacer para alcanzar los niveles meta de la prueba A1C, la presión sanguínea y el colesterol.

- Coma menos grasa, elija menos alimentos con alto contenido de grasa y utilice menos grasa para cocinar. En particular, trate de limitar el consumo de alimentos que son altos en grasas saturadas y ácidos grasos *trans*, tales como los siguientes:
  - cortes de carne con grasa,
  - leche entera y productos lácteos hechos con leche entera,
  - pasteles, dulces, galletas dulces o saladas y tartas,
  - alimentos fritos,
  - aderezos para ensaladas,
  - manteca animal y vegetal, margarina en barra y crema en polvo.
- Consuma más alimentos ricos en fibra como los preparados con granos enteros. Entre estos alimentos se encuentran:
  - los cereales para el desayuno hechos con granos 100% enteros,
  - la avena,
  - el arroz integral,
  - el pan, los *bagels*, el pan árabe (pan pita) y las tortillas integrales.
- Coma diariamente frutas y verduras en variedad. escoja frutas frescas, congeladas, en lata o secas y jugos hechos con 100% de fruta la mayor parte del tiempo. Coma verduras como las siguientes en gran cantidad:
  - verduras de color verde oscuro (ej. brócoli, espinaca, coles de Bruselas),
  - verduras de color naranja (ej. zanahoria, batata\*, calabaza, calabacín)

\* Las porciones de estas verduras equivalen a una porción de pan. (Consulte la información abajo sobre el método utilizado de sustituciones si no está familiarizado con el mismo).

Nota: Hay varias maneras de crear un buen plan alimenticio para las personas con diabetes. Un enfoque muy popular y flexible es el método de sustituciones, que ofrece una manera rápida para calcular el contenido de energía, carbohidratos, proteínas y grasas en cualquier alimento o comida. Los alimentos para cada sustitución (almidón, carnes, sustitutos de carne, frutas, verduras, lácteos y grasas) se escogen de tal manera que cada porción de alimento contenga la misma cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas y energía (calorías). Otro método es el conteo de carbohidratos. Este método consiste en comer un número específico de carbohidratos a determinadas horas del día.





- frijoles y arvejas o chícharos (ej. frijoles negros\*, garbanzos\*, frijoles colorados\*, frijoles pinto\*, chícharos\* y lentejas.\*)
- Coma menos alimentos altos en azúcares, tales como:
  - bebidas con sabor a frutas,
  - refrescos carbonatados
  - y té o café endulzados con azúcar.
- Cocine con menos sal y utilice menos en la mesa. Coma menos alimentos con alto contenido de sal, como por ejemplo:
  - sopas enlatadas o de sobre,
  - verduras enlatadas,
  - pepinillos
  - y carnes procesadas.
- Nunca omita comidas y siga su plan alimenticio lo mejor que pueda.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas.
- Haga los cambios poco a poco ya que toma tiempo lograr metas que perduren.

Un plan alimenticio hecho a su medida le ayudará a sentirse mejor, mantener la glucosa en los niveles meta, consumir la cantidad correcta de calorías e ingerir los nutrientes adecuados.

### **¿Dónde puede aprender más sobre la creación de un buen plan alimenticio para la diabetes?**

- Póngase en contacto con un dietista registrado para que prepare un plan alimenticio hecho a su medida.
- Visite la página en inglés de la Asociación Dietética Americana (*American Dietetic Association*) para identificar un dietista registrado que le pueda ayudar a preparar un plan alimenticio. ([www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/index.html](http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/index.html)).
- Visite la página en inglés de la Asociación Americana de Educadores sobre la Diabetes (*American Association of Diabetes Educators*) ([www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)).



- Visite la página de la Asociación Americana de Diabetes (*American Diabetes Association*) para obtener más información sobre el conteo de carbohidratos y el método de sustituciones ([www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)).
- Visite <http://diabetes.org/uedocuments/DiabetesBasics0407.pdf> para obtener más información en inglés sobre el conteo de carbohidratos.
- Dedique al menos 30 minutos diarios a realizar actividad física de intensidad moderada unos cinco días a la semana.
- Para alcanzar la meta de 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, no tiene que hacerlo todo en un solo momento. Usted puede obtener el mismo beneficio para la salud si divide esos 30 minutos en tres sesiones de 10 minutos o en dos sesiones de 15 minutos durante el día.

### ¿Dónde puede aprender a leer las etiquetas de los alimentos?

Usted puede aprender mucho sobre los alimentos leyendo las etiquetas de los mismos.

Visite estos sitios web para obtener más información sobre las etiquetas:

- Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos ([www.cfsan.fda.gov/~dms/strnsfa.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/strnsfa.html)).
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (en inglés) ([www.fns.usda.gov/tn/Resources/Nibbles/healthful\\_labels.pdf](http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/Nibbles/healthful_labels.pdf)).
- Asociación Americana de Diabetes (en inglés) ([www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/foodlabel.jsp](http://www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/foodlabel.jsp)).
- Algunos ejemplos de tipos de actividad física de intensidad moderada son:
  - montar en bicicleta a un ritmo cómodo,
  - jugar en forma activa con sus niños
  - y trabajar en el jardín (rastrillar, embolsar hojas o pasar la máquina de podar el césped).
- Si usted quiere perder peso o evitar recuperar el peso perdido, probablemente necesite realizar entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, casi todos los días.

### ¿Sus familiares tienen riesgo de contraer diabetes?

Sus familiares podrían tener riesgo de contraer diabetes. Algunos de los factores de riesgo para contraer diabetes son:

### ¡Muévase!

Mantenerse activo físicamente puede disminuir su riesgo de sufrir de diabetes tipo 2.



- Tener 45 años o más.
- Tener un padre, hermano o hermana con diabetes.
- Ser de origen afroamericano, hispano o latino, indio americano, asiático americano o de las islas del Pacífico.
- Haber tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o haber dado a luz un bebé de 9 libras o más.
- Tener conocimiento de que sus niveles de glucosa son más altos de lo normal.
- Tener conocimiento de que su presión sanguínea es de 140/90 ó más.
- Tener niveles de colesterol (lípidos) que no son normales.
- No estar tan activo: realizar actividades físicas menos de tres veces por semana.

La mayoría de las personas que sufren de diabetes tipo 2 en un principio tuvieron **pre diabetes**, es decir, sus niveles de glucosa en la sangre eran más altos de lo normal, pero no tan elevados como para que fueran diagnosticados con diabetes. Las personas con pre diabetes tienen un riesgo mayor de sufrir no solo de diabetes, sino de un ataque al corazón o accidente cerebrovascular. Si usted o alguien de su familia tiene diabetes, lo más probable es que otros familiares sufran de pre diabetes y todavía no lo sepan.

### **La buena noticia es que la diabetes tipo 2 ;se puede prevenir o retrasar!**

De acuerdo al estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés), la diabetes es una enfermedad crónica que se puede prevenir y controlar. El estudio parece indicar que las personas pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 si hacen lo siguiente:

- Pierden entre 5 y 7% de su peso, en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras equivaldría a unas 10 a 14 libras.
- Mantienen su pérdida de peso mediante un buen régimen alimenticio en el que comen una variedad de alimentos bajos en grasa y disminuyen el número de calorías consumidas diariamente.
- Realizan actividades físicas de intensidad moderada (caminatas vigorosas, trabajo en el jardín o juegos con los niños en los que se participa en forma activa) por lo menos por 30 minutos unos cinco días a la semana.

Recuerde que los consejos y las sabrosas recetas en este recetario no son sólo para las personas con diabetes sino para que las disfrute ¡toda la familia! Comer saludablemente y mantenerse físicamente activo es bueno para todos.

## ¿Dónde puedo aprender más?

- Visite los siguientes sitios web para aprender qué otras cosas puede hacer para prevenir y controlar la diabetes:
  - [www.ndep.nih.gov/diabetes/prev/prevention.htm](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/prev/prevention.htm) (en inglés).
  - [www.ndep.nih.gov/campaigns/ControlForLife/ControlForLife\\_index.htm](http://www.ndep.nih.gov/campaigns/ControlForLife/ControlForLife_index.htm) (en inglés).
  - [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes) (en inglés).
- Para mayor información sobre el control de peso, visite la Red de Información para el Control del Peso en <http://win.niddk.nih.gov> (en inglés).
- Para recibir materiales en español, visite:
  - <http://win.niddk.nih.gov/publications/index.htm#spanish>.
  - [www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm).

La campaña *Controle la Diabetes de por Vida* y el folleto *4 Principios para Controlar la Diabetes de por Vida* del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) le pueden enseñar cómo controlar su diabetes.

Para ordenar materiales para el control de la diabetes, llame al 1-888-693-6337 o visite [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov).

Para ordenar este recetario, use el código NDEP-51.

Para hablar con un operador bilingüe o para ordenar archivos listos para imprimir llame al 1-800-860-8747.

Fecha de publicación:  
Revisado septiembre de 2008

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.



## Ingredientes:

- 5 papas pequeñas, peladas y cortadas  
Aceite vegetal en *spray*
- ½ cebolla mediana picada
- 1 calabacín pequeño rebanado
- 1 ½ tazas de pimientos verdes o rojos cortados en rebanadas finas
- 5 champiñones medianos en rodajas
- 3 huevos batidos
- 5 claras de huevo batidas  
Pimienta y sal de ajo con hierbas al gusto
- 3 onzas de queso *mozzarella* semidescremado rallado
- 1 cucharada de queso parmesano bajo en grasa

## 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.

## Instrucciones

- Pre caliente 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.



TORTILLA  
ESPAÑ

- En un recipiente mediano, bata ligeramente los huevos y las claras de huevo, añade la pimienta, la sal de ajo y el queso *mozzarella* bajo en grasa. Añade 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 con queso. Esparza por encima el queso parmesano bajo en grasa y hornee la tortilla hasta que esté firme y dorada en la superficie, entre 10 y 30 minutos.
- Saque la tortilla del horno, déjela enfriar por 10 minutos y corte en cinco pedazos.

## Sustituciones:

Carnes	2
Pan	2
Verduras	2/3
Grasa	2

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

<b>Información Nutricional</b>	
Tortilla española	
Porción: 1/5 de la tortilla	
Contenido por porción	
<b>Calorías</b>	Calorías por grasa
260	90
% del requerimiento nutricional diario*	
<b>Grasas totales</b> 10g	<b>15%</b>
Grasas saturadas 3.5g	<b>18%</b>
Ácidos grasos <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 135mg	<b>45%</b>
<b>Sodio</b> 240mg	<b>10%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 30g	<b>10%</b>
Fibra dietética 3g	<b>12%</b>
Azúcares 3g	
<b>Proteínas</b> 16g	
Vitamina A	8%
Vitamina C	60%
Calcio	15%
Hierro	8%
* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan en una dieta de 2,000 calorías.	

# OLA

## Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pavo o carne de res sin grasa cortada en cubos
- 2 cucharadas de harina de trigo integral
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de comino
- 1½ cucharadita de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cebollas medianas cortadas en tiras
- 2 tallos de apio cortados en tiras
- 1 pimiento mediano verde o rojo cortado en tiras
- 1 tomate mediano finamente picado
- 5 tazas de consomé de res o pavo sin grasa
- 5 papas pequeñas, peladas y en cortadas en cubitos
- 12 zanahorias pequeñas cortadas en trozos grandes
- 1¼ taza de arvejas verdes

## Carne de res o de Pavo guisada

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.

## Instrucciones:

- Pre caliente el horno a 375 °F.
- Mezcle la harina de trigo integral con la sal, la pimienta y el comino, y reboce los trozos de carne o de pavo. 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 pavo y sofría entre 7 y 10 minutos, hasta que se doren bien.



CARNE DE PAVO  
GUIS

- Coloque la carne o el pavo en una cacerola para hornear.
- Añada en la sartén el ajo picado, las cebollas, el apio y los pimentones y cocine unos 5 minutos, hasta que las verduras se ablanden.
- Agregue el tomate y el consomé. Déjelo que hierva y vierta la mezcla sobre el pavo o la carne en la cacerola. Tape bien la cacerola y hornee por una 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.

## Sustituciones:

Carne sin grasa	3
Verduras	2 1/3
Pan	2 2/3
Grasa	1

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

<b>Información Nutricional</b>	
Carne de res o de Pavo guisada	
Porción: 1 1/2 taza	
Contenido por porción	
<b>Calorías</b>	Calorías por grasa
320	60
% del requerimiento nutricional diario*	
<b>Grasas totales</b> 7g	<b>11%</b>
Grasas saturadas 1.5g	<b>8%</b>
Ácidos grasos <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodio</b> 520mg	<b>22%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 41g	<b>14%</b>
Fibra dietética 8g	<b>32%</b>
Azúcares 9g	
<b>Proteínas</b> 24g	
Vitamina A	340%
Vitamina C	80%
Calcio	6%
Hierro	15%
* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan una dieta de 2,000 calorías.	





# PARGO ROJO CARIBEÑO

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- ½ taza de pimentón rojo picado
- ½ taza de zanahorias cortadas en tiras
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de vino blanco seco
- ¾ libra de filete de pargo rojo
- 1 tomate grande picado
- 2 cucharadas de aceitunas sin semilla, picadas
- 2 cucharadas de queso feta en grumos o queso ricota bajo en grasa

## Pargo rojo caribeño

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

## Instrucciones:

- En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla, el pimentón rojo, las zanahorias y el ajo, y sofría por 10 minutos. Añada el vino y deje hervir. Mueva las verduras a un lado de la sartén.





## Sustituciones:

Carnes	2 1/3
Verduras	1 1/4
Pan	1/2
Grasa	2

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

- 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, y al final cubra con el queso. 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 los vegetales y los jugos que quedaron en la sartén.

Sugerencia para el acompañamiento: Sirva con arroz integral. 1/2 taza de arroz cocido = 1 porción de arroz

<b>Información Nutricional</b>	
Pargo rojo caribeño	
Porción: 1/4 de pargo rojo con 1/2 taza de verduras (233g)	
Contenido por porción	
<b>Calorías</b>	Calorías por grasa
220	80
% del requerimiento nutricional diario*	
<b>Grasas totales</b> 10g	<b>15%</b>
Grasas saturadas 2g	<b>10%</b>
Ácidos grasos <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 8g	<b>3%</b>
Fibra dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 4g	
<b>Proteínas</b> 19g	
Vitamina A 80%	
Vitamina C 70%	
Calcio 8%	
Hierro 4%	
* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan en una dieta de 2,000 calorías.	

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de harina de trigo integral
- 1 lata (10 onzas) de masa de pizza refrigerada
- Aceite vegetal en *spray*
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de queso ricota bajo en grasa
- ½ cucharadita de albahaca seca
- 1 cebolla pequeña cortada
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- 4 onzas de queso *mozzarella* semidescremado rallado
- 2 tazas de champiñones picados
- 1 pimentón rojo grande cortado en tiras

## Sustituciones:

Carnes	2 ½
Pan	3
Verduras	1
Grasa	3 ¾

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

## Pizza de dos quesos

Sirva la pizza con frutas frescas y una ensalada mixta adornada con frijoles rojos para balancear la comida.

## Instrucciones:

- Pre caliente 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 *spray* en una bandeja para hornear galletas. Pase a la bandeja la masa de la pizza. Con una brochita barnice la masa con aceite de oliva.

# PIZZA DE DOS

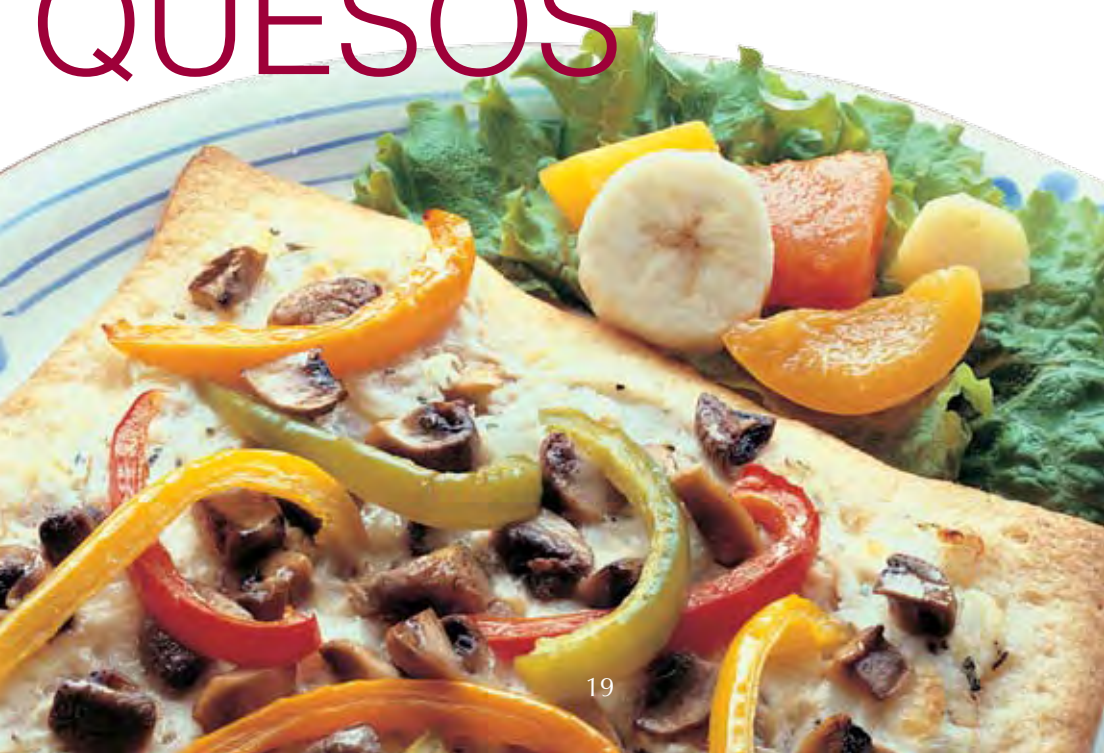


- Mezcle el queso ricota con la albahaca seca, la cebolla, el ajo y la sal; vierta esta mezcla sobre la masa.
- Esparza el queso *mozzarella* semidescremado sobre la masa, y los champiñones y el pimentón rojo sobre el queso.
- Hornee a 425 °F de 13 a 15 minutos o hasta que el queso se derrita y la masa obtenga un color dorado oscuro.
- Córtela en 8 pedazos.

<b>Información Nutricional</b>	
Pizza de dos quesos	
Porción: 2 pedazos (¼ de la Pizza)	
Contenido por porción	
<b>Calorías</b>	Calorías por grasa
420	170
% del requerimiento nutricional diario*	
<b>Grasas totales</b> 19g	<b>29%</b>
Grasas saturadas 7g	<b>35%</b>
Ácidos grasos <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodio</b> 580mg	<b>24%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 44g	<b>15%</b>
Fibra dietética 3g	<b>12%</b>
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 20g	
Vitamina A	30%
Vitamina C	90%
Calcio	40%
Hierro	15%

\* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan una dieta de 2,000 calorías.

# QUESOS



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas cortadas
- 6 dientes de ajo picados
- 2 tallos de apio cortados
- 2 pimentones verdes o rojos cortados en tiras
- 1 taza de champiñones picados
- 2 tazas de arroz integral sin cocer
- 3 libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel cortadas en trozos pequeños
- 1½ cucharadita de sal (opcional)
- 2½ tazas de consomé de pollo bajo en grasa  
Azafrán o Sazón™ para dar color
- 3 tomates medianos picados
- 1 taza de arvejas congeladas
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de habichuelas verdes

Aceitunas o alcaparras para adornar (opcional)

## Arroz con pollo a la española

Esta es una buena forma de incluir verduras en su plan de comidas. Sírvalo con una ensalada mixta y pan de trigo integral.

## Instrucciones:

- Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una olla antiadherente. Añada la cebolla, el ajo, el apio, los pimentones 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.



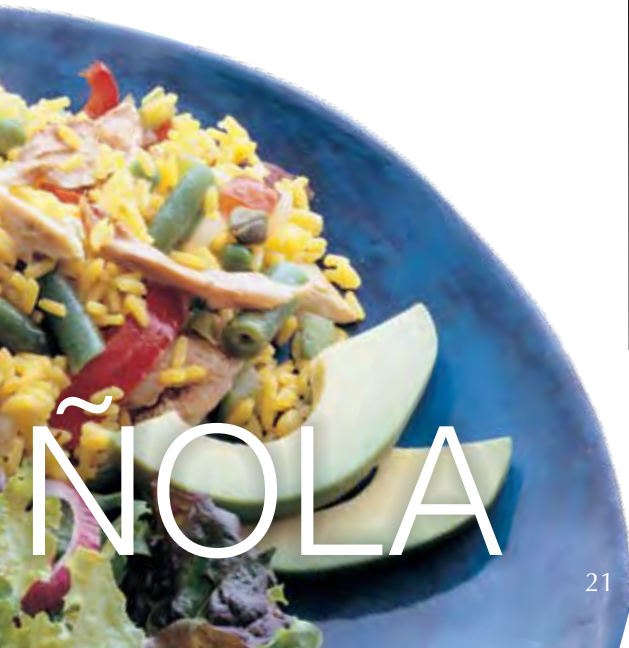
- Añada el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua, el Azafrán o Sazón™ y los tomates. Deje hervir.
- Reduzca el fuego a medio bajo, tape la olla y deje reposar el guiso hasta que el agua se evapore y el arroz se cocine, unos 20 minutos.
- Mezcle las arvejas, el maíz y las habichuelas, y cocine de 8 a 10 minutos. Cuando esté caliente todo, el guiso estará listo para servir. Adorne con aceitunas o alcaparras, si lo desea.

## Sustituciones:

Carnes	5 ½
Pan	3
Verduras	1
Grasa	1 ⅓

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

<b>Información Nutricional</b>	
Arroz con pollo a la española	
Porción: 1 ½ taza	
Contenido por porción	
<b>Calorías</b>	Calorías por grasa
400	60
% del requerimiento nutricional diario*	
<b>Grasas totales</b> 7g	<b>11%</b>
Grasas saturadas 1.5g	<b>8%</b>
Ácidos grasos <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 85mg	<b>28%</b>
<b>Sodio</b> 530mg	<b>22%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 46g	<b>15%</b>
Fibra dietética 3g	<b>12%</b>
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 37g	
Vitamina A	30%
Vitamina C	70%
Calcio	4%
Hierro	20%
* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan una dieta de 2,000 calorías.	



## Ingredientes:

- 2 libras de carne de res sin grasa cortada en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- 1 lata (15 onzas) de tomates en su jugo
- 2 onzas de pasta de tomate
- 1 lata (1 libra y 13 onzas) de maíz descascarillado (*hominy*)

## Pozole

Sólo se necesita una pequeña cantidad de aceite para sofreír la carne.

## Instrucciones:

- Caliente el aceite de oliva en una olla grande. Sofría la carne.
- Añada la cebolla, el ajo, la sal, el pimentón, el cilantro y suficiente agua para cubrir la carne. Remueva hasta mezclar los ingredientes completamente. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que se ablande la carne.



# POZO

- Añada los tomates y la pasta de tomate. Continúe cocinando por unos 20 minutos.
- Añada el maíz descascarillado y cocine por otros 15 minutos, revolviendo de vez en cuando. Si está muy espeso, añada agua hasta obtener la consistencia deseada.

Opción: La carne se puede sustituir por pechugas de pollo deshuesadas y sin piel.

## Sustituciones:

Carnes	3
Pan	1
Verduras	½
Grasa	1 ⅓

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

<b>Información Nutricional</b>	
Pozole	
Porción: 1 taza	
Contenido por porción	
<b>Calorías</b>	<b>Calorías por grasa</b>
220	70
% del requerimiento nutricional diario*	
<b>Grasas totales</b> 7g	<b>11%</b>
Grasas saturadas 2g	<b>10%</b>
Ácidos grasos <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 70mg	<b>23%</b>
<b>Sodio</b> 390mg	<b>16%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 17g	<b>6%</b>
Fibra dietética 3g	<b>12%</b>
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 21g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	10%
Calcio	4%
Hierro	15%
* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan una dieta de 2,000 calorías.	

# LE



## Ingredientes:

- 1 cebolla mediana cortada en tiras delgadas
  - 2 pimentones verdes grandes cortados en tiras delgadas
  - 2 pimentones rojos grandes cortados en tiras delgadas
  - 1 taza de cilantro fresco finamente picado
  - 1 aguacate maduro, pelado y sin semilla, cortado en 12 tajadas
  - 1½ tazas de salsa de tomate fresca (vea los ingredientes abajo)
  - 12 tortillas de harina de trigo
- Aceite vegetal en *spray*

## Ingredientes para la salsa de tomate fresca:

- 1 taza de tomates cortados
  - ⅓ taza de cebolla picada en cubitos
  - ½ diente de ajo picado
  - 2 cucharaditas de cilantro
  - ⅓ cucharadita de ají jalapeño picado
  - ½ cucharadita de jugo de lima
- Una pizca de comino

## Tacos de aguacate

¡Estos frescos y deliciosos tacos son excelentes para una comida ligera!

## Instrucciones:

- Mezcle todos los ingredientes de la salsa y refrigere antes de servir.
- Rocíe la sartén con el aceite vegetal en *spray*.
- Sofría ligeramente la cebolla y los pimentones rojos y verdes.
- Caliente las tortillas en el horno y rellénelas con los pimentones, la cebolla, el aguacate y la salsa. Enrolle las tortillas y sirva. Esparza el cilantro encima.





# TACOS DE AGUACATE

## Sustituciones:

Pan	3
Verduras	1
Grasa	1 ½

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

<b>Información Nutricional</b>	
Tacos de aguacate	
Porción: 1 taco	
Contenido por porción	
<b>Calorías</b>	Calorías por grasa
270	80
% del requerimiento nutricional diario*	
<b>Grasas totales</b> 8g	<b>12%</b>
Grasas saturadas 2g	<b>10%</b>
Ácidos grasos <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 460mg	<b>19%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 43g	<b>14%</b>
Fibra dietética 5g	<b>20%</b>
Azúcares 4g	
<b>Proteínas</b> 7g	
Vitamina A	25%
Vitamina C	100%
Calcio	10%
Hierro	15%
* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan una dieta de 2,000 calorías.	

## Ingredientes:

- 8 onzas de yogur de naranja sin azúcar y sin grasa
- 5 fresas medianas cortadas en mitades
- 3 onzas de melón cantalupo cortado en rebanadas (ó ½ taza de melón cortado en cubos)
- 3 onzas de melón cantalupo cortado en rebanadas (ó ½ taza de melón cortado en cubos)
- 1 mango pelado y sin semillas cortado en cubitos
- 1 papaya pelada y sin semillas cortada en cubitos
- 3 onzas de sandía sin semillas y cortada en rebanadas (ó ½ taza de sandía cortada en cubitos)
- 2 naranjas sin semillas y cortadas en rebanadas
- ½ taza de jugo de naranja sin endulzar

## Fantasía de frutas tropicales

Los trópicos ofrecen una gran variedad de frutas que harán que esta deliciosa y colorida receta sobresalga entre los otros platos ¡y que usted se saboree antes de probarla!

## Instrucciones:

- Vacíe el yogur en un recipiente y mezcle cuidadosamente todas las frutas.
- Vierta el jugo de naranja sobre la mezcla de frutas.
- Mezcle bien y sirva una porción de ½ taza como postre.



# FANTASÍA DE FRUTAS TROPICA

## Sustituciones:

Frutas	2 ¾
Leche	1/3

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

<b>Información Nutricional</b>	
Fantasía de frutas tropicales	
Porción: ½ taza	
Contenido por porción	
<b>Calorías</b>	Calorías por grasa
170	5
% del requerimiento nutricional diario*	
<b>Grasas totales</b> 0.5g	<b>1%</b>
Grasas saturadas 0g	<b>0%</b>
Ácidos grasos <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 40mg	<b>2%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 41g	<b>14%</b>
Fibra dietética 5g	<b>20%</b>
Azúcares 30g	
<b>Proteínas</b> 4g	
Vitamina A	50%
Vitamina C	230%
Calcio	15%
Hierro	2%
* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan una dieta de 2,000 calorías.	



# LES

## Referencias

American Diabetes Association. *Reading Food Labels*. American Diabetes Association Web site. Available at [www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/foodlabel.jsp](http://www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/foodlabel.jsp).

American Diabetes Association. *Virtual Grocery Store*. American Diabetes Association Web site. Available at <http://vgs.diabetes.org/homepage.jsp>.

Bestfoods CPC International, Inc. *Live Healthy America, A Guide from Mazola*. Coventry, CT: Mazola; 1991.

Centers for Disease Control and Prevention. *Take Charge of Your Diabetes*. 3rd edition. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services; 2003. Available at [www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/tctd.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/tctd.pdf).

Centers for Disease Control and Prevention. *Fruits & Veggies—More Matters*. Centers for Disease Control and Prevention Web site. Available at [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov).

Gardner L. *Health and the Hispanic Kitchen/La Salud y la Cocina Latina*. Potomac, MD: Precepts, Inc.; 1996.

National Cattlemen's Beef Association. *Eating Smart Even When You Are Pressed for Time*. Chicago: National Cattleman's Beef Association; 1996.

National Cancer Institute. *Celebre la Cocina Hispana, Healthy Hispanic Recipes*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 1995. NIH Publication Number 95-3906(s).

Pockenpaugh N, Poleman C. *Nutrition: Essential and Diet Therapy*. 8th edition. Philadelphia: WB Saunders; 1996.

Sizer F, Whitney E. *Nutrition: Concepts and Controversies*. 8th edition. Belmont, CA: Wadsworth Publishing; 2000.

U.S. Department of Agriculture. *Nutrition Value of Foods*. Home and Garden Bulletin Number 72. Department of Agriculture Web site. Available at [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/HG72/hg72\\_2002.pdf](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/HG72/hg72_2002.pdf).

U.S. Department of Health and Human Services. *A Healthier You*. Department of Health and Human Services Web site. Available at [www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/contents.htm](http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/contents.htm).

U S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans*. 6th edition. Washington, DC: U.S. Government Printing Office; 2005. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines>.

U.S. Food and Drug Administration. *How to Understand and Use the Nutrition Facts Label*. Food and Drug Administration Web site. Available at [www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html). Available in Spanish at [www.cfsan.fda.gov/~dms/stransfa.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/stransfa.html).

Warsaw H. *Diabetes Meal Planning Made Easy: How to Put the Food Pyramid to Work for Your Busy Lifestyle*. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2000.

## **Autores de la tercera edición (2008) del recetario**

**Jane Kelly, MD**  
Senior Medical Officer,  
National Diabetes Education  
Program, Division of  
Diabetes Translation, Centers  
for Disease Control and  
Prevention

**Betsy Rodríguez, MSN, CDE**  
Public Health Advisor,  
National Diabetes Education  
Program, Division of  
Diabetes Translation, Centers  
for Disease Control and  
Prevention

**Andrea Zaldivar, MS,  
C-ANP, CDE** Clinical  
Director, North General  
Diagnostic and Treatment  
Center

**Luby Garza-Abijaoude,  
MS, RD, LD** Diabetes  
Nutrition Consultant, Texas  
Department of State Health  
Services

**Rita V. Díaz-Kenney, MPH,  
RD, LD** Public Health  
Advisor, Division of Diabetes  
Translation, Centers for  
Disease Control and  
Prevention

**Jennifer Seymour, PhD**  
Acting Associate Director  
for Policy and Planning,  
Division of Nutrition,  
Physical Activity, and  
Obesity, Centers for Disease  
Control and Prevention

**Laura Tanase, MS, RD, LD**  
ORISE Fellow, National Fruit  
and Vegetable Program,  
Division of Nutrition,  
Physical Activity, and  
Obesity, Centers for Disease  
Control and Prevention

## **Agradecimientos**

Agradecemos profundamente la participación y experta colaboración de los autores en la creación de este recetario y de la escritora de la primera edición, Luz Myriam Neira, Ph.D., LN.

## **Colaboradores y revisores (3ra. edición)**

**Isabel Salinas-Almendárez, MPH**  
Inova HealthSource

**Julia Burgos**  
National Director of Latino Initiatives, American Diabetes Association

**Ana Toro, MA**  
Vice President,  
Fleishman-Hillard

**Leticia R. Dávila, MPH**  
ORISE Fellow, Centers for Disease Control and Prevention

**Jamie Rayman, MPH**  
Emerging Leader Intern,  
Centers for Disease Control and Prevention

## **Miembros del Grupo Hispano/Latino del NDEP**

**Xóchitl Castañeda**  
Director, California-Mexico Health Initiative

**Josephine F. Garza, MA**  
Deputy Director, National Latino Children's Institute

**Agustín Lara, MD**  
Director del Programa de Salud del Adulto y el Anciano de México

**Laiza Fuentes Chaparro, LN**  
Coordinadora de Nutrición del Programa de Salud del Adulto y del Anciano Centro Nacional de Vigilancia Epidemiología y Control de Enfermedades Secretaría de Salud de México

**Leonardo Pérez, MPH, CHES**  
Program Coordinator, Puerto Rico Department of Health Diabetes Program

**Josephine Phyllis Preciado, MD**  
National Hispanic Medical Association

**Rebeca L. Ramos, MPH, MA**  
Acting Executive Director, Asociación Fronteriza Mexicano Estadounidense de Salud, United States-Mexico Border Health Association

**Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH**  
Bi-National Coordinator, U.S. Mexico Border Diabetes Prevention and Control Project, Pan American Health Organization

**Virginia Valadez**  
Community Health Worker  
Migrant Health Promotion

## **Organizaciones nacionales subvencionadas por los CDC**

### **Elena M. Alvarado**

Executive Director/Project Manager, National Latina Health Network

### **Marisol Morales**

Communications Manager, National Látina Health Network

### **Jeanette Beltrán**

President and CEO, JBD and Associates

### **Eliana T. Loveluck**

Director, Center for Consumers, National Alliance for Hispanic Health

### **Paul M. Baker**

Deputy Director, Center for Consumers, National Alliance for Hispanic Health

## **Miembros Ad Hoc**

### **Adolfo Pérez-Comas,**

**MD, PhD,** FACE Member, Governing Board, Puerto Rico Diabetes Research and Education Center

### **Jaime R. Torres, DPM, MS**

Associate Director of Consultative Services Coler-Goldwater Specialty Hospital

### **Wanda Montalvo, RN, MSN, ANP**

RWJ Executive Nurse Fellow, Montalvo Consulting, LLC

### **Nelva Ancona Paraison**

Host/Coordinator, Diabéticos Hispanos/Perfil LatinoTV, Inc.

### **Elizabeth Ortiz de Valdéz,**

**MD** President and Chief Executive Officer Concilio Latino de Salud, Inc.

## **Los Programas estatales de prevención y control de la diabetes con el mayor de número de personas de origen hispano o latino**

### **Arizona**

#### **Carmen D. Ramírez**

Community Program Coordinator, Diabetes Prevention and Control Program, Arizona Department of Health Services

### **California**

#### **Javier Carrillo, MPH**

Area Health Promotion Specialist-Greater Bay Area, California Diabetes Program, California Department of Public Health

### **Colorado**

#### **Maria Elena Carreón-Ayers**

Diabetes Outreach Coordinator, Diabetes Prevention and Control Program, Colorado Department of Public Health and Environment

## **Florida**

### **Alisha Bradley-Nelson, MSW**

Program Coordinator,  
Diabetes Prevention and  
Control Program, Florida  
Department of Health

## **Illinois**

### **Cheryl A. Metheny, MS, RD/ LDN, CDE, CLC**

Program Coordinator,  
Diabetes Prevention and  
Control Program, Illinois  
Department of Human  
Services

## **Nevada**

### **Beth Handler, MPH**

Program Manager, Diabetes  
Prevention and Control  
Program, Nevada Bureau of  
Community Health

## **New Jersey**

### **Nirmala (Nimi) Bhagawan, MS, RD**

Program Coordinator,  
Division of Family Health  
Services, New Jersey  
Department of Health and  
Senior Services

## **New Mexico**

### **Judith Gabriele**

Program Manager, Diabetes  
Prevention and Control  
Program, New Mexico  
Department of Health

## **Texas**

### **Carol Filer, MS, RD, LD**

Program Coordinator, Texas  
Department of State Health  
Services

## **Agencias del CDC— NDEP**

### **Sabrina Harper, MS**

Acting Director, National  
Diabetes Education Program,  
Division of Diabetes  
Translation, Centers for  
Disease Control and  
Prevention

### **Margret Chang, BA**

ORISE Fellow, Division of  
Diabetes Translation, Centers  
for Disease Control and  
Prevention

### **Ana Alfaro-Correa, ScD**

Public Health Advisor,  
Division of Diabetes  
Translation, Centers for  
Disease Control and  
Prevention

## **Agencias NIH—NDEP**

### **Joanne Gallivan, MS, RD**

Director, National Institute of  
Diabetes and Digestive and  
Kidney Diseases, National  
Institutes of Health

### **Rachel Weinstein, MEd**

Deputy Director, National  
Institute of Diabetes and  
Digestive and Kidney  
Diseases, National Institutes  
of Health

*Versión en español aprobada por  
CDC Multilingual Services – Order  
# 4848*

El Programa Nacional de Educación  
sobre la Diabetes del Departamento  
de Salud y Servicios Humanos de  
los Estados Unidos es un programa  
conjunto de los Institutos Nacionales  
de Salud y de los Centros para  
el Control y la Prevención de  
Enfermedades y cuenta con el apoyo  
de más de 200 organizaciones  
asociadas.



# SUS RECETAS FAVORITAS



MI RECETA PARA:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



MI RECETA PARA:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---