

# Me Amo Me Cuido

## Plan de alimentación de ejemplo para pacientes **con diabetes**

Angélica Veloza ND

nud 



# 6 días | Diabéticos

## PLAN DE ALIMENTACIÓN

Plan de alimentación ejemplo. El usuario debe tener en cuenta las restricciones indicadas por su médico tratante o nutricionista. El usuario debe tener en cuenta sus condiciones particulares relacionadas con alergias e intolerancias. El consumo de los alimentos de este plan de alimentación no garantiza la disminución de la glicemia o el control de la diabetes.

### ALIMENTOS

#### DÍA 1

#### DÍA 2

#### DÍA 3

#### AYUNAS

Licuada 70% vegetales y 30% fruta

Nopal, fresas y pepino cohombro.

Piña, pepino cohombro y sábila

Mora, nopal y pepino cohombro

#### DESAYUNO

Bebida en agua o leche semidescremada: 1 taza  
Proteína: 80 a 100g  
Fruta: 1 taza  
Carbohidrato: 1 porción pequeña

1 infusión de frutos rojos.  
Huevo frito con trocitos de espinaca.  
1 tortilla integral talla M con una tajada de queso  
1 granadilla.

1 café sin azúcar mitad agua y mitad leche.  
1 trozo de queso mozzarella. 1 ciruela grande.  
1 arepa paisa con mantequilla.

1 taza de chocolate sin azúcar en leche).  
1 caldo de costilla con 1 papa en rodajas.  
1 taza de papaya picada.

#### ALMUERZO

Proteína (125g o 1/4 libra)  
1 taza de vegetales crudos o cocidos con 1 cucharada de aceite de oliva.  
Carbohidrato: 1 taza o porción del tamaño del puño

2 presas de pollo guisadas.  
1 taza de arroz integral.  
1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla, pepino

1 trozo de costillitas de cerdo al horno. 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, repollo morado y zanahoria.  
6 papas criollas doradas.

1 Trozo de pescado al horno  
1 taza de vegetales salteados.  
1 patacón preparado con 1/2 plátano.

#### CENA

Proteína: 1/4 de libra  
Carbohidrato: 1 porción pequeña.  
Vegetales: mínimo 1/2 taza

2 tajadas de queso mozzarella. 1 tortilla bimbo integral talla M.  
1/2 taza de tomate cherry con aceite de oliva.  
1 aguacate hass.

1 tortilla de espinaca preparada con cebolla, tomate, 1/2 taza de espinaca cocida, 2 huevos revueltos y trocitos de queso. 1/2 taza de arroz integral.

1 lata pequeña de atún en aceite de oliva.  
1 aguacate hass.  
3 tostadas santa clara integrales.

# 6 días | Diabéticos

## PLAN DE ALIMENTACIÓN

Plan de alimentación ejemplo. El usuario debe tener en cuenta las restricciones indicadas por su médico tratante o nutricionista. El usuario debe tener en cuenta sus condiciones particulares relacionadas con alergias e intolerancias. El consumo de los alimentos de este plan de alimentación no garantiza la disminución de la glicemia o el control de la diabetes.

	ALIMENTOS	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
<b>AYUNAS</b>	Licudo 70% vegetales y 30% fruta	Remolacha, zumo de limón y pepino cohombro	Zanahoria, pepino cohombro y narana	Manzana, pepino cohombro y espinaca
<b>DESAYUNO</b>	Bebida en agua o leche semidescremada: 1 taza Proteína: 80 a 100g Fruta: 1 taza Carbohidrato: 1 porción pequeña	11 taza de avena en hojuelas (leche, 2 cucharadas de avena, canela) 1 huevo con champiñones y tomates. 3 galletas integrales con guacamole. 1 mandarina.	1 infusión de frutos rojos. 1 caldo de leche (Changua) preparado con 1 huevo, cebolla, cilantro y 2 tostadas integrales. 1 taza de piña picada.	1 café con leche. 2 huevos fritos 1 arepa paisa con guacamole y cilantro. 1 taza de melón picado.
<b>ALMUERZO</b>	Proteína (125g o 1/4 libra) 1 taza de vegetales crudos o cocidos con 1 cucharada de aceite de oliva. Carbohidrato: 1 taza o porción del tamaño del puño	Ensalada de atún en agua, 1 taza de arveja, zanahoria y habichuela cocidas (con mayonesa). 1 taza de frutas picadas. 1/2 plátano maduro al horno.	Hamburguesa casera: 1 taza de ensalada de lechuga, tomate y cebolla. 1 trozo de aguacate 2 papas con cáscara preparadas al horno.	Sopa de verduras con trozos de pollo y papa picada: mezclar 1/2 taza de vegetales al gusto picados, con un trozo de pechuga desmechada o en trozos y 2 papas picadas.
<b>CENA</b>	Proteína: 1/4 de libra Carbohidrato: 1 porción pequeña. Vegetales: mínimo 1/2 taza	champiñones, pimentón y queso al wok (salteados en aceite de oliva o canola) servido sobre una tortilla integral.	1 crema de vegetales y pollo: pechuga, ahuyama y espinaca, cocidas y licuadas. 1/2 taza de arroz integral.	1/2 taza de yogur griego deja mu con 1/4 de taza de arándanos, 3 cucharadas de almendras y 2 cucharadas de avena en hojuelas.

# ¡Hablemos!

Empieza hoy tu proceso de cambio de hábitos de alimentación. **Agenda tu asesoría en línea de 10 minutos sin costo.**

Te daré orientación para que encuentres el mejor plan para ti.



Escanéame



<https://angelicaveloza.com/llamada-gratuita/>