

MENÚ SEMANAL PARA PERSONAS CON DIABETES

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	2 huevos revueltos con ejotes; 1 tortilla de maíz; café o té, y 1 naranja en gajos	2 sopos con frijoles, pollo o queso y 1 rebanada de aguacate; café o té, y 1 taza de piña	2 calabacitas rellenas de queso panela a la mexicana; 1 tortilla de maíz; café o té, y 1 taza de sandía	2 huevos revueltos con nopales; 1 tortilla de maíz; café o té, y 1 naranja en gajos	2 enfrijoladas rellenas de pollo o queso con 1 rebanada de aguacate y queso cotija; café o té, y 1 taza de piña	2 calabacitas rellenas de queso panela a la mexicana; 1 tortilla de maíz; café o té, y 1 taza de sandía	2 huevos estrellados sobre 1 nopal asado en salsa verde o roja; 1 tortilla de maíz; café o té, y 1 taza de fruta
HOMBRES AGREGAR	1 tortilla de maíz o 1 pequeña ración de frijoles	1 taza de leche o atole (sin azúcar)	1 tortilla de maíz o 1 pequeña ración de frijoles	1 tortilla de maíz o 1 pequeña ración de frijoles	1 taza de leche o atole (sin azúcar)	1 tortilla de maíz o 1 pequeña ración de frijoles	1 tortilla de maíz o 1 pequeña ración de frijoles
COMIDA Incluya en el aderezo de las ensaladas aceite de oliva o 2 rebanadas de aguacate	Sopa de verduras; pollo (muslo o pechuga) con verdolagas en salsa verde, y 2 tortillas de maíz (o 3 para hombres)	Sopa de fideos o verduras; fajitas de pollo con cebolla y calabazas; ensalada mixta al gusto, y 1 tortilla de maíz (o 2 para hombres)	Sopa de verduras; 1 taza de arroz a la jardinera; albóndigas de res, pollo o cerdo en caldillo, y ensalada mixta con aderezo (hombres agregar 1 tortilla de maíz)	Sopa de frijoles o lentejas; salpicón de res o pollo con nopales, pepino, jitomate, cilantro y aderezo, y 1 tostada (o 2 para hombres)	Caldo de pollo con verduras; minilla de pescado o cazón en 2 tortillas o tostadas de maíz (o 3 para hombres); ensalada de pepino, jitomate y aguacate con aderezo o limón	Sopa de fideos con verduras; fajitas de pollo con cebolla y calabazas; ensalada mixta al gusto, y 1 tortilla de maíz (o 2 para hombres)	1 taza de arroz a la tumbada con pescado; ensalada mixta (hombres agregar 1 tortilla de maíz)
COLACIÓN	De 2 a 3 cucharadas de cacahuates, almendras o nueces; hombres agregar 1 taza o pieza de fruta						
CENA Incluya una taza de té sin azúcar	1 taza de leche o yogur natural; 1 pan tostado o ½ bolillo sin migajón (o 1 para hombres) con queso o requesón, jitomate y aguacate o aceite de oliva	1 taco de guisado (o 2 para hombres) y 1 taza de leche o yogur natural	1 quesadilla con frijoles y queso (o 2 para hombres) y 1 taza de leche o yogur natural	Sopa de fideos con cubos de queso panela y 1 taza de leche o yogur natural	1 taza de leche o yogur natural; 1 pan tostado o ½ bolillo sin migajón (o 1 para hombres) con queso o requesón, jitomate y aguacate o aceite de oliva	1 quesadilla con frijoles y queso (o 2 para hombres) y 1 taza de leche o yogur natural	Sopa de frijoles con cubos de queso panela y 1 taza de leche o yogur natural

- Mantener en ayuno las mediciones de glucosa en la sangre entre 80 y 130 mg/dL
- Mantener la mayor actividad física posible aunque se esté en casa, con tareas domésticas, baile, uso de aparatos fijos o siguiendo videos en línea
- Consumir diariamente de 6 a 8 vasos de agua natural o té; evitar bebidas azucaradas o embotelladas
- Comer con moderación papas, elotes y chícharos
- Consumir yogur natural sin aditivos (no es necesario que sea *light*) y evitar el yogur **para beber**

- Preferir el consumo de granos integrales (amaranto sin endulzar, centeno, salvado, avena, granos de elote), semillas (cacahuates, nueces, ajonjolí, almendras, chía) y leguminosas (frijoles, lentejas, habas, chícharos), en lugar de harinas refinadas
- Evitar alimentos fritos y el calentamiento prolongado o repetitivo de los guisos
- Cocinar con aceite de oliva, canola, cártamo, girasol, cacahuate o aguacate; son buenas grasas, consumidas con moderación
- Consumir una porción de 100 a 150 g de carne de pollo, res, cerdo o pescado

