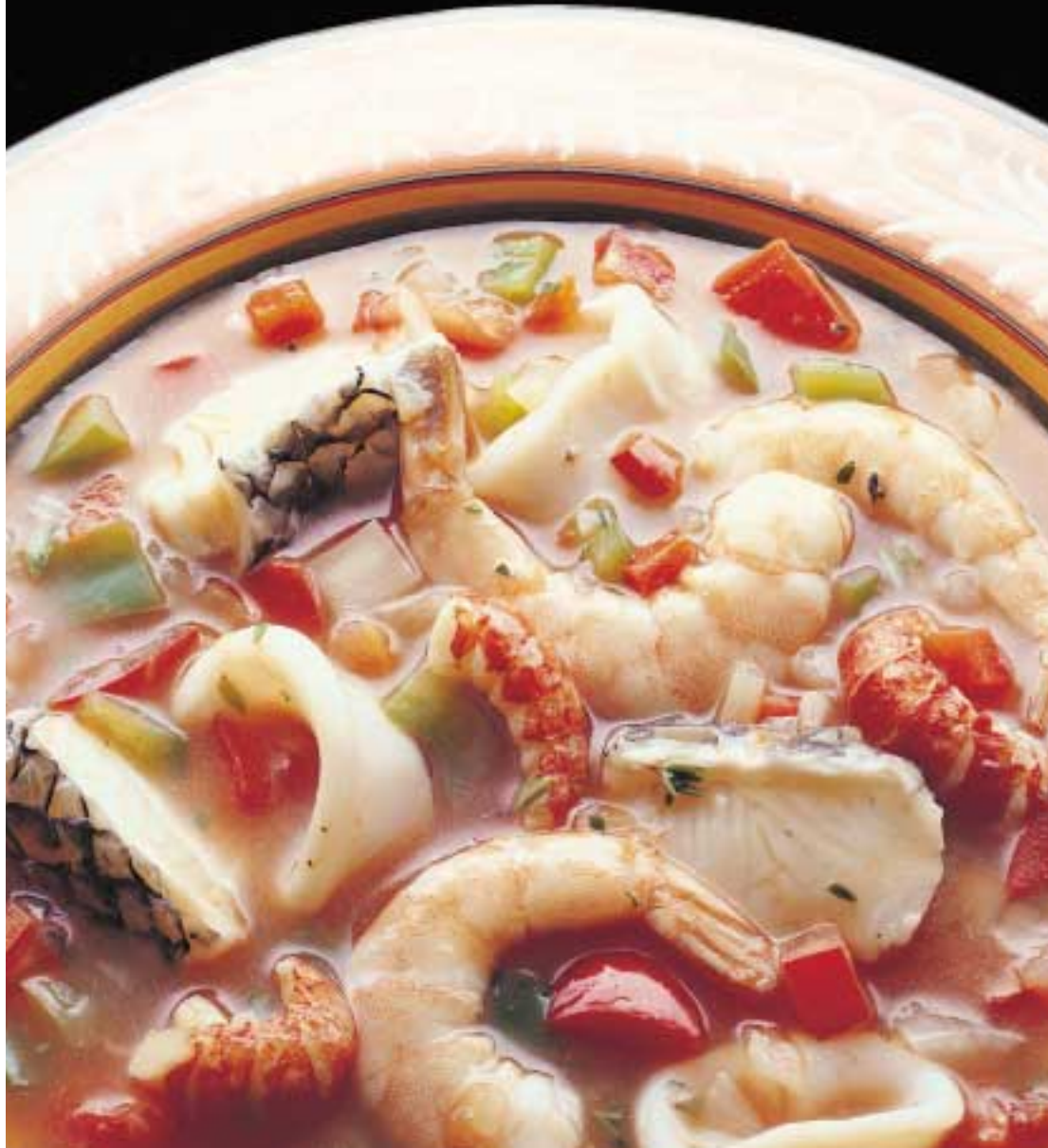


Recetas

y Plan de Comidas



Controle la diabetes
por su
y de por **Vida.**

Para más información
llame al 1-877-232-3422
<http://ndep.nih.gov>
www.cdc.gov/diabetes



A joint program of the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention.

Coma saludable y manténgase activo para controlar la diabetes

Coma saludable y manténgase activo para controlar la diabetes

¿Qué es la diabetes? ¿Está usted a riesgo?

Cuando se tiene diabetes estamos hablando de mucha azúcar (glucosa) en la sangre. Su cuerpo no puede producir suficiente insulina para convertir el azúcar que se encuentra en los alimentos, en energía. Cuando hay demasiada glucosa en la sangre sus ojos, corazón, riñones, nervios, piernas y pies se pueden ver afectados. La diabetes es una enfermedad seria que afecta a 16 millones de personas en este país y usted puede estar a riesgo de contraerla si es hispano, está grueso o no hace ningún tipo de actividad física regularmente. Los hispanos tienen el doble de riesgo que el resto de la población no hispana, de desarrollar esta enfermedad.

Pasos para comer saludable, vivir una vida sana y prevenir la diabetes

- Empiece por hacer un plan de comidas saludable. El comer saludable significa comer más granos, frutas, y vegetales y menos carnes, postres, y grasas cada día. *"Deje que la Comida sea la Medicina y que la Medicina sea la Comida"* (Hipócrates)
- Haga algún tipo de actividad física cada día para ayudar a prevenir el subir de peso y para controlar sus niveles de azúcar en la sangre.
- Hágase su prueba del azúcar en la sangre y si está tomando medicinas para controlar su diabetes, tómelas con regularidad.



¿Cómo hacer un plan de comidas saludable?

Para hacer un plan de comidas saludable, haga lo siguiente:

- Coma una variedad de comidas según lo recomienda la **Pirámide Guía Alimentaria** para personas con diabetes (ver copia de la pirámide alimentaria en inglés, en el centro del panfleto) para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita—carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, y minerales.
- Haga sus cambios poco a poco porque toma tiempo para lograr sus metas.
- Coma menos grasas, escogiendo alimentos que sean bajos en grasa y cocinando con menos grasa.
- Coma más fibra. Por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales cada día
- Coma menos alimentos que tengan mucha azúcar, tales como los jugos de fruta (zumos), bebidas con sabor a frutas, refrescos sodas, y té o café endulzados con azúcar.
- Cocine con menos sal y no use la sal en la mesa. Coma menos alimentos que tengan mucha sal (sodio), tales como las sopas enlatadas o de sobre, los encurtidos, y las carnes procesadas, tales como los jamones, y el bologna.
- Coma porciones más pequeñas y nunca omita sus comidas.
- Aprenda a servirse las porciones de alimentos correctas.
- Aprenda a leer las etiquetas en los alimentos.
- Tome menos alcohol.

¿Qué es la Pirámide Guía Alimentaria para personas con diabetes?

La **Pirámide Guía Alimentaria** para personas con diabetes es una guía general que le muestra que alimentos debe comer cada día y cuanta cantidad por día debe comer de este alimento. Es muy parecida a la Pirámide Guía Alimentaria que se ve en las etiquetas de muchas comidas. La pirámide se divide en seis grupos. Usted deberá comer más comidas del grupo más grande que se encuentra en la base de la pirámide y menos, de los grupos más pequeños que se encuentran en el tope de la pirámide. El número de las porciones de alimentos que se necesitan cada día varía de persona a persona, de manera que se ofrecen una variedad de porciones para asegurarse de que usted va a obtener las comidas que necesita para mantener su buena salud. A continuación, vea los grupos de alimentos y las porciones correspondientes por día.

- **Granos, Frijoles, y Vegetales Farináceos (patatas, papas, yuca, etc.):** (buena fuente de vitaminas B y de fibra. 6 o más porciones al día
- **Frutas:** (tienen vitaminas C, A, potasio, ácido fólico, y fibra) 3-4 porciones al día
- **Vegetales:** (tienen vitaminas A, C, ácido fólico, y fibra) 3-5 porciones al día

- **Leche:** (fuente de calcio, proteína, vitaminas A y D) 2-3 porciones al día
- **Carnes y Otros:** (buena fuente de hierro, zinc, vitamina B y proteína 2-3 porciones al día
- **Grasas, Dulces, y Alcohol:** Trate de no comer demasiado de los alimentos en el tope de la pirámide. Las grasas y aceites son altos en calorías y por lo tanto deben usarse con moderación. Los dulces y postres pueden comerse de vez en cuando en pequeñas porciones.

¿Cuál es el número correcto de porciones para usted?

La **Pirámide Guía Alimentaria** para personas con diabetes ofrece una variedad de porciones para cada grupo, pero es solamente una guía general. Si tiene diabetes, un/una dietista le puede diseñar un plan de comidas con un número más específico de porciones para cada comida incluyendo bocadillos, que le ayuden a alcanzar sus metas.

Recuerde que el número de porciones que se mencionan es para el día entero. Ya que los alimentos aumentan los niveles de azúcar en la sangre, es preferible espaciar los alimentos que coma a través del día. Por ejemplo, 4 porciones de frutas pueden espaciarse de la siguiente manera: 3 comidas y 1 bocadillo.

¿Cuál es el tamaño de una porción en la Pirámide Guía Alimentaria para personas con diabetes?

Cada uno de los siguientes representa una porción de cada uno de los grupos alimentarios en la **Pirámide Guía Alimentaria**:

- **Granos, Frijoles, y Vegetales Farináceos:** 1 rebanada de pan; 1/2 bagel pequeño, mollete o panecillo; 1/2 taza de cereal cocido, pasta, arroz; 3/4 de taza de cereal listo para comer; 1/2 taza de frijoles cocidos, maíz, o guisantes.
- **Grupo de Vegetales:** 1 taza de vegetales crudos (lechuga, espinaca, etc); 1/2 taza de jugo (zumo) de vegetales.





■ **Grupo de Frutas:** 1 fruta fresca mediana; ½ taza de fruta enlatada; ½ taza de jugo (zumo) de frutas.

■ **Grupo de Leche:** 1 taza de leche o yogurt (8 onzas)

■ **Grupo de Carnes:** 2-3 onzas de carne magra cocida, pollo sin la piel o pescado; 2 cucharadas de mantequilla de

cacahuate (maní); 1 huevo; 2-3 onzas de queso.

■ **Grasas, Aceites, y Dulces:** 1 cucharadita de mantequilla, margarina, o mayonesa; 1 cucharada de queso crema o aderezo para ensaladas; 2 cucharadas de crema agria; ½ taza de helado.

Modelo para un plan de comidas para 1 día

Comida	Pirámide Guía/Porciones por Grupo	Menú Sugerido
Desayuno	Fruta	1 Naranja fresca, 1 mediana
	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	2 Plátano horneado, 1 mediano
	Leche	1 Leche, 1% baja en grasa, 1 taza
	Grasas	1 Aceite, 1 cucharadita
Almuerzo	Carnes	1 <i>Pizza de Dos Quesos,</i>
	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	2 <i>2 tajadas (ver receta)</i>
	Grasas	1
	Fruta	1 Melón, 1 taza; en cubitos
Bocadillo De La Tarde	Vegetales	1 Ensalada verde, mixta
	Fruta	1 Manzana, 1 mediana
	Carnes	1 Mantequilla de cacahuete (maní), 2 cucharadas
	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	1 Galletas de trigo entero, 5
Cena	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	1 <i>Arroz con pollo, 1 taza (ver receta)</i>
	Carnes	1
	Vegetales	1
	Grasas	1
	Fruta	1 Rodajas de piña, (ananás) ½ taza
	Vegetales	1 Espinaca, 1 taza; cruda
Bocadillo De La Noche	Grasas	1 Aceite/Vinagre, 1 cucharada
	Leche	1 Yogurt, bajo en grasa, 1 taza
	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	1 Palitos de pan, 2

Tortilla Española	1 Granos/Frijoles/Vegetales Farináceos, 1 Carne, ½ Grasas
Picadillo de Carne o Pavo	1 Granos/Frijoles/Vegetales Farináceos, 1 Vegetales, 1 Carnes, 1 Grasas
Pargo Rojo Caribeño	1 Carnes, 1½ Grasas
Pizza de Dos Quesos	2 Granos/Frijoles/Vegetales Farináceos, 1 Carnes, 1½ Grasas
Lasagna de Berenjena	1 Vegetales, 1 Carnes, 1 Grasas
Arroz con Pollo	1½ Granos/Frijoles/Vegetales Farináceos, 1 Vegetales, 1 Carnes, 1 Grasas
Cazuela de Mariscos	2 Carnes, ½ Grasas

¿Qué hacer cuando se comen alimentos combinados?

Muchos de los alimentos que comemos están hechos de distintos tipos de comidas combinadas. Por lo tanto, no pertenecen a ningún grupo específico. Este plan de comidas incluye 7 recetas para comidas combinadas que le ayudarán a practicar y medir usando comidas de la Pirámide Guía Alimentaria.

Recuerde:

Aprenda a vivir sanamente, coma alimentos saludables, y haga algún tipo de actividad física para ayudar a prevenir la diabetes. Si tiene diabetes, manténgase en comunicación con su doctor, dietista, y otros profesionales de la salud, ya que este plan de comidas le dará solamente información general.

Ingredientes para
5 porciones:

- 5 papas (patatas) pequeñas, peladas, cortadas en rebanadas pequeñas
- 1 cucharada de aceite de oliva o "spray" vegetal
- 1 calabacín verde (zucchini) pequeño, cortado en rebanadas pequeñas
- 1½ taza de pimientos verdes/ rojos cortados en tiras finas
- 5 hongos (setas, champiñones, callampas) medianos, rebanados
- ½ cebolla mediana, bien picadita
- 3 huevos enteros, batidos
- 5 claras de huevos, batidas
- Pimienta y sal de ajo con hierbas, al gusto
- 3 onzas de queso mozzarella bajo en grasa/parcialmente descremado
- 1 cucharada de queso parmesano

TORTILLA ESPAÑOLA

Esta deliciosa receta proporciona una variedad de vegetales saludables y puede ser utilizada para el desayuno, almuerzo o cualquier otra comida. Sirvala con una apetitosa ensalada de frutas y acompáñela con un panecito

Preparación:

- Pre-caliente el horno a una temperatura de 375°F.
- Cocine las patatas (papas) en agua hirviendo hasta que estén tiernas
- En una sartén de teflón (que no se pegue) añada el aceite o el "spray" vegetal y caliente a temperatura mediana
- Añada la cebolla y dórela. Añada los vegetales y sofríalos hasta que estén casi tiernos.
- En un plato hondo mediano, bata los huevos y las claras, añada la sal de ajo con hierbas, la pimienta y el queso mozzarella. Vierta la mezcla de huevos y queso sobre los vegetales ya cocidos.

- Engrase un molde de 10-pulgadas o una sartén que pueda usarse en el horno. Vierta la mezcla de patatas (papas) y huevo en el molde o sartén. Ponga una capa de queso parmesano encima y hornée la tortilla hasta dorar, aproximadamente de 20-30 minutos.

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	La quinta parte de la tortilla (corte la tortilla en 5 pedazos)
Calorías	242
Carbohidratos	18 gramos
Proteínas	19 gramos
Grasas	9 gramos

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Granos/Leguminosas/Vegetales Farináceos	1
porción del grupo de Carnes	1
porción de Grasas	½



Ingredientes para
5 porciones:

- 1 libra de carne magra o pechuga de pavo cortada en cubitos
- Harina de trigo integral (entera)
- 1/4 cucharadita de sal (opcional)
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de comino
- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picaditos
- 2 cebollas medianas, rebanadas
- 2 tallos de apio, cortados en pedazos
- 1 pimienta verde/rojo mediano, cortado en pedazos
- 1 tomate mediano, finamente picado
- 5 tazas de caldo de carne o de pavo (quítele la grasa)
- 5 patatas (papas) pequeñas, peladas y cortadas en cubos
- 12 zanahorias pequeñas
- 1 1/4 de taza de guisantes verdes (habichuelas tiernas)

PICADILLO DE CARNE O DE PAVO

Este plato va muy bien con una ensalada de hojas de lechuga y pepino/cohombro y un panecillo de cena. Se pueden usar plátanos verdes ó maduros al igual que mazorca de maíz/choclo en lugar de patatas/papas.

Preparación:

- Pre-caliente el horno a 375°F.
- Mezcle la harina de trigo con la sal, la pimienta y el comino y pase los cubitos de carne o pavo por esta mezcla. Sacuda el exceso de harina.
- En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego mediano-alto. Añada los cubitos de carne o pavo y sofría hasta que doren, cerca de 7-10 minutos.
- Colóque la carne o pavo en un molde para hornear.

- Añada el ajo picado, el pimiento, y la cebolla a la sartén y cocine hasta que los vegetales estén tiernos, cerca de 5 minutos.
- Añada el tomate picado y el caldo. Cuando hierva, viértalo sobre los trozos de carne o pavo. Cubra el molde y hornée por 1 hora a 375° F.
- Saque del horno y añada las patatas (papas), zanahorias, y guisantes verdes (habichuelas tiernas) y cocine por otros 20-25 minutos o hasta que estén tiernos.

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	3 oz de carne con 1 taza de vegetales
Calorías	326
Carbohidratos	21 gramos
Proteínas	27 gramos
Grasas	15 gramos

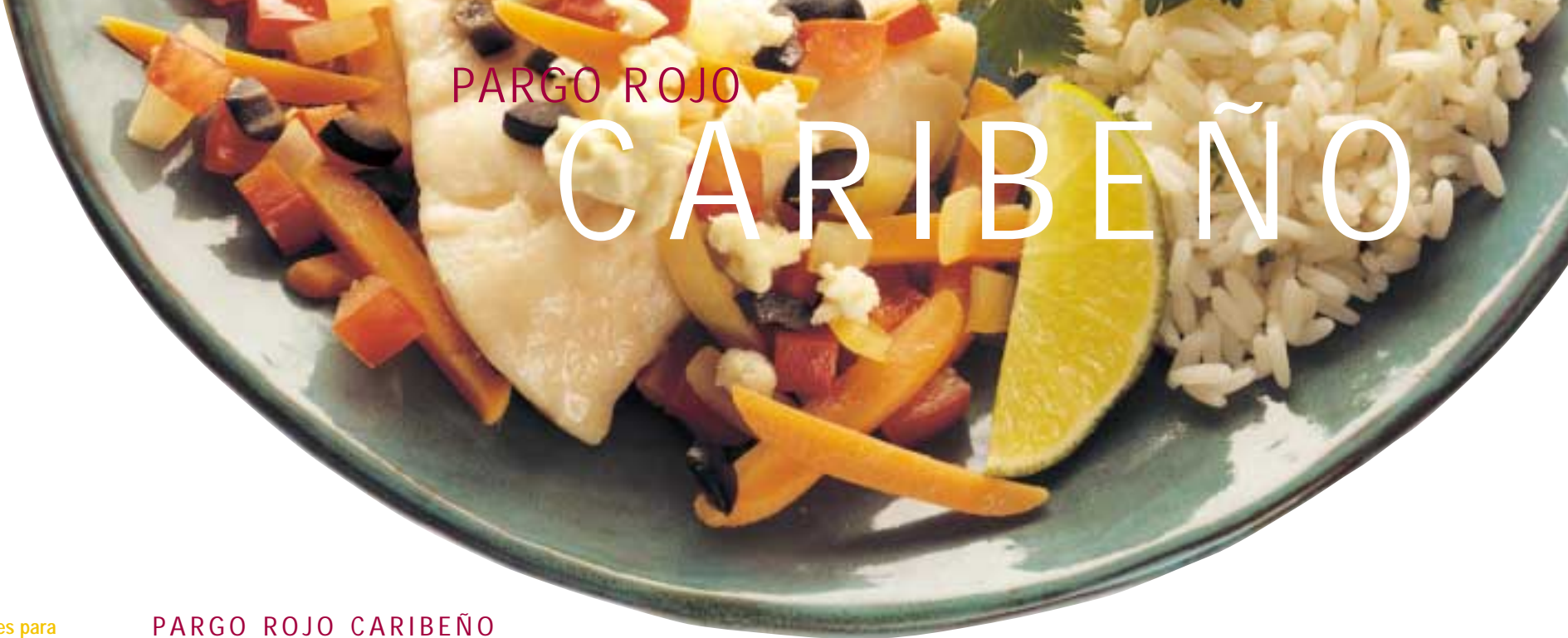
Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Granos/Leguminosas/Vegetales Farináceos	1
porción del grupo de Vegetales	1
porción del grupo de Carnes	1
porción de Grasas	1

PICADILLO DE CARNE

O DE PAVO





PARGO ROJO

CARIBEÑO

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- ½ taza de pimiento rojo, picado
- ½ taza de zanahorias, cortadas en tiras
- 1 diente de ajo, picadito
- ½ taza de vino blanco, seco
- ¾ libra de filetes de pargo rojo
- 1 tomate grande, picado
- 2 cucharadas de aceitunas maduras, sin semillas, picaditas.
- 2 cucharadas de queso feta o de queso ricotta bajo en grasa/parcialmente descremado, desmenuzado

PARGO ROJO CARIBEÑO

El pargo rojo se puede servir sobre los vegetales, acompañado con arroz pilaf o integral y adornado con perejil o cilantro. El salmón o una pechuga de pollo puede reemplazar el pargo rojo.

Preparación:

- En una sartén grande, caliente el aceite a fuego mediano. Añada la cebolla, el pimiento rojo, la zanahoria, y el ajo; sofría por 10 minutos. Añada el vino y deje que todo hierva. Separe los vegetales hacia un lado de la sartén.
- Coloque los filetes de pargo en una sola capa en el centro de la sartén. Cubra; cocine por 5 minutos.

- Añada el tomate y las aceitunas. Riegue el queso por encima de todo. Cubra; cocine 3 minutos más o hasta que el pescado esté firme pero aún tierno.
- Ponga el pescado en un plato de servir, adorne con los vegetales y finalmente vierta por encima los jugos de la sartén.

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Carnes	1
porción del grupo de Vegetales	½
porción de Grasas	1½

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	3 onzas de pargo rojo con ¼ de taza de vegetales
Calorías	193
Carbohidratos	3 gramos
Proteínas	22 gramos
Grasas	11 gramos

Ingredientes para:
4 porciones:

Harina de trigo integral
(entera)

- 1 lata (10 onzas) de masa para pizza
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de queso ricotta bajo en grasa/parcialmente descremado
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/4 de cucharadita de sal (opcional)
- 1 cebolla pequeña, picadita
- 2 dientes de ajo, picaditos
- 2 tazas de hongos (setas, champiñones, callampas) picaditos
- 1 pimienta roja grande, cortado en tiritas
- 4 onzas de queso mozzarella bajo en grasa/parcialmente descremado, desmenuzado

PIZZA DE DOS QUESOS

Este plato combina muy bien con fruta fresca y una ensalada de vegetales verdes mixtos y como decoración algunos frijoles rojos (habichuelas).

Preparación:

- Pre-caliente el horno a 425°F.
- Esparza la harina de trigo sobre una superficie plana. Desenrolle la masa para pizza y pásela el rodillo (ó use una botella como rodillo) hasta que la masa esté al espesor de su agrado.
- Engrase un molde para hornear galletitas con el "spray" de cocinar. Ponga la corteza de pizza en el molde. Con una brochita, unte aceite de oliva sobre la masa de pizza.
- Mezcle el queso ricotta con la albahaca seca, el ajo, la cebolla, y la sal, y esparza esta mezcla sobre la pizza.

- Vierta el queso mozzarella sobre la pizza, y finalmente, agregue los hongos (setas, champiñones, callampas) y el pimienta.
- Hornée a 425° F. de 13-15 minutos hasta que el queso se derrita y la corteza se dore.
- Corte en 8 tajadas.

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	2 tajadas de pizza; 1/4 parte de la pizza
Calorías	351
Carbohidratos	34 gramos
Proteínas	18 gramos
Grasas	16 gramos

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porciones del grupo de Granos/Leguminosas/Vegetales Farináceos	2
porción del grupo de Carnes	1
porción de Grasas	1 1/2





LASAGNA DE BERENJENA

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana cortada en tajadas
- 1 berenjena mediana, cortada en tajadas finas
- 1 tomate grande cortado en rebanadas
- 1 diente de ajo, bien picadito
- 1 taza de tomate triturado, enlatado
- 1½ cucharadita de albahaca seca
- 1½ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- 8 onzas de queso mozzarella bajo en grasa o parcialmente descremado, desmenuzado

LASAGNA DE BERENJENA

Este es un delicioso plato que se puede servir con una ensalada mixta ó broccoli (brécol) al vapor y pan francés.

Preparación:

- Pre-caliente el horno a 425°F.
- En una sartén mediana (que no se pegue) caliente el aceite de oliva a fuego mediano. Sofría la cebolla hasta que esté dorada pero sin quemarse, cerca de 2-3 minutos. Vierta la cebolla a un molde de hornear de 8x8 o 9x13.
- Sofría el ajo por 1 minuto. Añada el tomate triturado, la albahaca, la sal, y el orégano y cocine a fuego bajo-mediano por 10 minutos.

- Esparza una capa de esta mezcla sobre la capa de cebollas.
- Ponga encima de todo una capa de berenjenas cortadas en tajadas finas y prosiga con una capa de tomates finamente cortados.
- Esparza 1/3 del queso mozzarella sobre todo.
- Repita las capas de berenjena, tomate y queso hasta que se terminen todos los ingredientes. Finalmente esparza una capa de queso mozzarella sobre todos los ingredientes.
- Cubra con papel de aluminio y hornée por 25 minutos hasta que los vegetales se cocinen.
- Destape y hornée de 10-15 minutos más o hasta que la capa de queso se derrita y se dore.

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Carnes	1
porción del grupo de Vegetales	1
porción de Grasas	1

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	1 rodaja de lasagna (~1 taza)
Calorías	219
Carbohidratos	5 gramos
Proteínas	16 gramos
Grasas	15 gramos

Ingredientes para
8 porciones:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo, picaditos
- 2 tallos de apio, en cubitos
- 2 pimientos verdes/rojos cortados en tiras
- 1 taza de hongos (setas, champiñones, callampas) cortados en pedazos
- 2 tazas de arroz crudo
Un pollo de 3-libras, cortado en 8 piezas (o piezas más pequeñas), sin la piel
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- 3½ tazas de caldo de pollo, quítele la grasa
- 4 tazas de agua
Azafrán o sazónador (Sazón)
- 3 tomates medianos, "cortados"
- 1 taza de guisantes (petit-pois) congelados
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de guisantes verdes (habichuelas tiernas)
Aceitunas o alcaparras para adornar, si lo desea

ARROZ CON POLLO

Esta receta nos muestra lo fácil que es incluir vegetales en el plan de comidas diario. Sirva este plato acompañado con una ensalada verde mixta y rodajas de tomate.

Preparación:

- Caliente el aceite en una cacerola que no se pegue. Añada la cebolla, el ajo, el apio, el pimiento verde, y los hongos (setas, champiñones, callampas). Cocine a fuego mediano, removiendo a menudo, por cerca de 3 minutos o hasta que estén tiernos.
- Añada el arroz y sofría por 2-3 minutos, moviendo constantemente hasta que comience a dorar.
- Añada el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua, el azafrán o sazónador (Sazón) y los tomates. Espere hasta que el agua hierva, entonces baje a fuego mediano y deje que continúe hirviendo.

- Cubra la cacerola y deje que hierva hasta que toda el agua se absorba y el arroz esté tierno (20 minutos)
- Agregue los guisantes, el maíz y los guisantes verdes (habichuelas tiernas) y cocine de 8-10 minutos. Estará listo para servir cuando todo esté caliente. Adorne con las aceitunas y alcaparras si lo desea.

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	1 taza
Calorías	330
Carbohidratos	24 gramos
Proteínas	27 gramos
Grasas	14 gramos

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Granos/Leguminosas/Vegetales Farináceos	1
porción del grupo de Carnes	1
porción del grupo de Vegetales	1
porción de Grasas	1



CAZUELA DE

MARISCOS

Ingredientes para
10 porciones:

- 6 tazas de agua
 - 10 onzas de vino blanco
 - 3 tallos de apio, picados
 - 3 zanahorias medianas, picadas
 - 1 libra de camarones grandes, crudos (gambas), y lavados
 - 1 libra de cangrejos de río
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 2 cebollas medianas, picadas
 - 1 pimiento rojo mediano, picado
 - 1 pimiento verde mediano, picado
 - 4 tomates medianos, picados
 - 2 cucharadas de pasta de tomate
 - 2 cucharaditas de tomillo fresco, picado
 - 2 cucharaditas de orégano fresco, picado
 - 1 libra de róbalo, cortado en pedazos
 - 1 libra de calamares pequeños, limpios y rebanados
- Sal y pimienta al gusto

CAZUELA DE MARISCOS

Esta cazuela se puede servir con yuca cocida ó plátano y/ó una ensalada de patatas (papas) y lechuga, adornada con aguacate. Termine con una porción de fruta fresca y disfrute de una comida saludable. Se pueden congelar los sobrantes.

Procedimiento:

- En una cacerola grande, que no sea de aluminio, mezcle el agua, el vino blanco, el apio, y las zanahorias. Ponga a hervir y cocine por 5 minutos.
- Añada los camarones (gambas) y los cangrejos de río, hierva de 3 a 4 minutos, luego retire del caldo los camarones/gambas y los vegetales, reserve el caldo.
- Pele los cangrejos de río y los camarones/gambas, descarte las conchas.
- Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio-alto. Cocine las

cebollas y los pimientos hasta que estén tiernos, cerca de 6 minutos. Añada los tomates, la pasta de tomate, el tomillo y el orégano, luego añada el caldo que había reservado y ponga todo a hervir.

- Añada el róbalo y los calamares y deje hervir por 2 minutos. Regrese los cangrejos de río, y los camarones y vegetales al caldo y deje hervir por 1 minuto más. Sazone a su gusto (opcional), sirva inmediatamente en cazuelas o platos hondos.

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porciones del grupo de Carnes	2
porción del grupo de Vegetales	1/2
porción de Grasas	1/2

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	1 taza
Calorías	222
Carbohidratos	3 gramos
Proteínas	36 gramos
Grasas	8 gramos

Sus recetas favoritas

Your Favorite Recipe



Acknowledgments

We greatly appreciate the expertise of the following people and would like to acknowledge their contributions to the development of this report.

Writer

Luz Myriam Neira, Ph.D., LN
 Proyecto Niño for Nutritional and Social Development

Contributors/Reviewers

Janine Freeman, RD, LD, CDE
 University of Georgia extension;
 Athens

Yanira Cruz González, M.P.H.
 National Council of La Raza

Roberto Noriega, M.S.
 Prospect Center at A.I.R.

Elizabeth Valdéz, M.D.
 Concilio Latino de Salud, Inc.

Faye L. Wong, M.P.H., R.D.
 Centers for Disease Control
 and Prevention

Hispanic/Latino Work Group Members

Nelva Ancona Paraison
 Harry Paraison, M.D.
 Perfil Latino TV/Diabéticos Hispanos

Yanira Cruz González, M.P.H.
 National Council of La Raza

Diana Nancy DeLeón, M.P.H.
 Multicultural Area Health
 Education Center

Eliana Loveluck, M.S.W.
 National Alliance for Hispanic Health

Adolfo Pérez-Comas, M.D., Ph.D.
 Puerto Rican Association of
 Diabetes Educators

Aracely Rosales
 Proyecto Latino de Salud

Elizabeth Valdéz, M.D.
 Concilio Latino de Salud, Inc.

Wanda Montalvo, R.N., M.S., A.N.P.
 Clinical Directors Network

José Luis Velasco
 National Hispanic Council on Aging

Jaime Torres, D.P.M., M.S.
 Coler-Goldwater Memorial Hospital

Betsy Rodríguez, M.S.N., C.D.E.
 Programa Educativo de Salud
 Integral/Humana Health Plan

Lizia Auger
 Cooperative Extension
 Service/University of Georgia

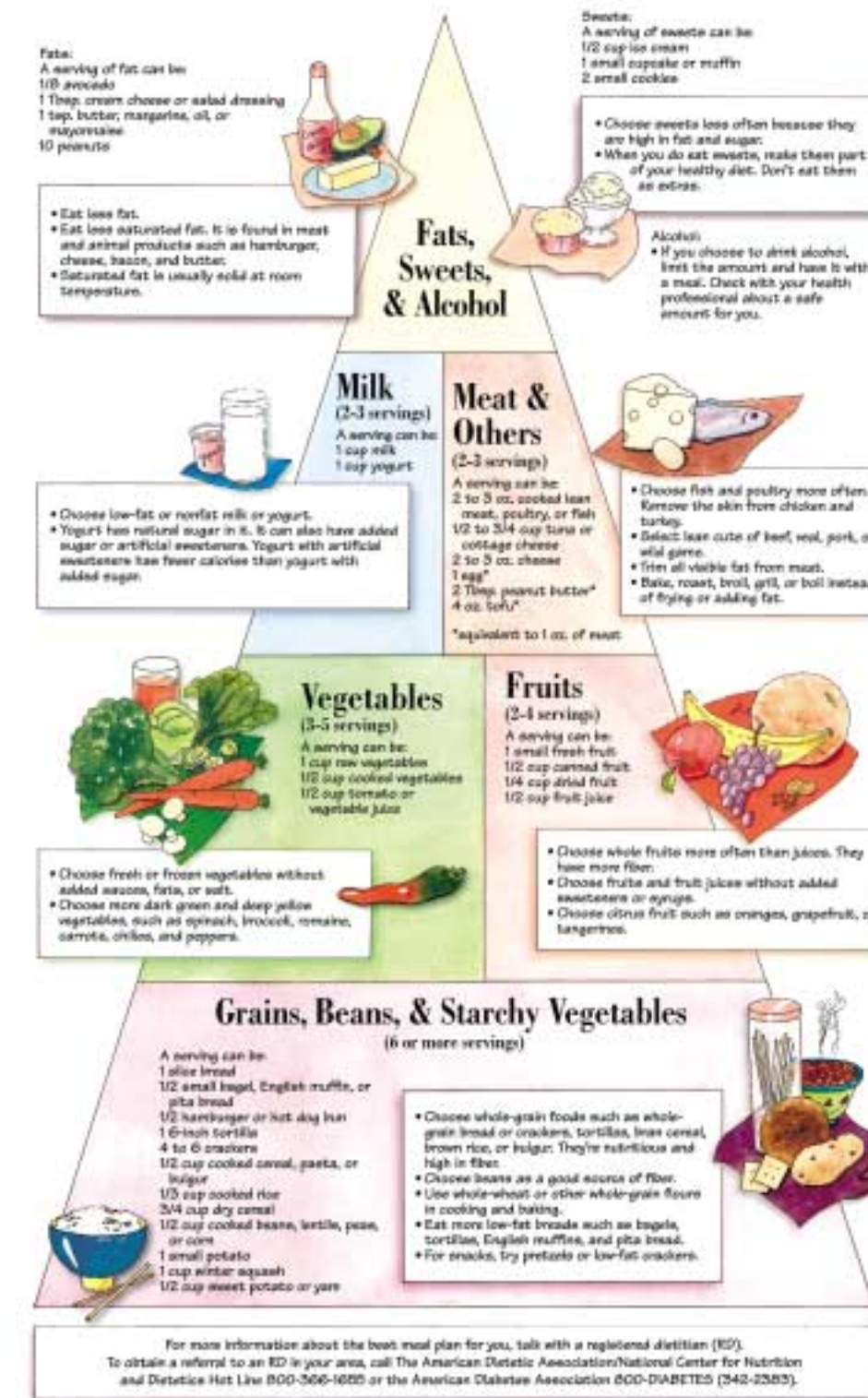
NDEP Staff

Joanne Gallivan, M.S., R.D.
 National Diabetes Education Program,
 National Institute of Diabetes
 and Digestive and Kidney Diseases
 National Institutes of Health

Phyllis McGuire
 National Diabetes Education Program
 Division of Diabetes Translation,
 Centers for Disease Control and
 Prevention

Ana Alfaro-Correa, Sc.D.
 Division of Diabetes Translation
 Centers for Disease Control and
 Prevention

Diabetes food pyramid



References:

ADA Virtual Grocery:
<http://www.diabetes.org/adac40.asp>

American Dietetic Association.
 1997. The First Step in Diabetes
 Meal Planning.

National Cattlemen's Beef
 Association. 1996. Eating Smart
 Even When You Are Pressed for
 Time. Education Department, 444
 North Michigan Avenue, Chicago, IL
 60611.

Gardner L. 1996. Health and the
 Hispanic Kitchen. La Salud y la
 Cocina Latina. Precepts, Inc., 8501
 Scarboro Court, Potomac, MD
 20854.

Bestfoods CPC International Inc.
 1991. Live Healthy America, A
 Guide from Mazola.

Manual Guía Para Personas con
 Diabetes: <http://www.umassmed.edu/diabeteshandbook/Spanish/chap06-s.htm>

National Institutes of Health,
 National Cancer Institute. 1995.
 Celebre la Cocina Hispana, Healthy
 Hispanic Recipes. NIH Publication
 Number 95-3906 (s).

Pockenpugh N, Poleman, C. 1999.
 Nutrition: essential and diet
 therapy. 8th ed. Philadelphia: WB
 Saunders.

Siman, Frances J. Clinical National
 and Dietetics. McMillan Publishing
 Co. 2nd ed.

Sizer F, Whitney E. 2000. Nutrition
 Concepts and Controversies. 8th ed.
 Australia: Belmont, CA. Wadsworth.

USDA. 1990. Nutritive Value of
 Foods. U.S. Department of
 Agriculture, Home and Garden
 Bulletin Number 72.

Warshaw H. 2000. Diabetes Meal
 Planning Made Easy: How to Put
 the Food Pyramid to Work for Your
 Busy Lifestyle. American Diabetes
 Association.