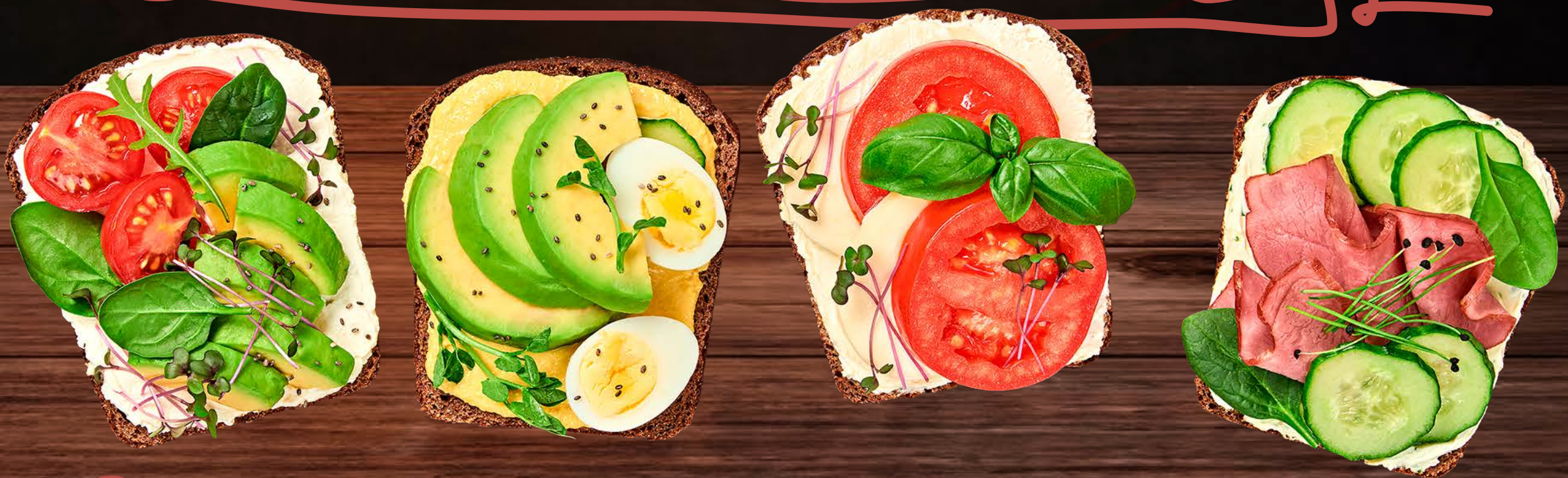


CON MÁS

sabor

RECETARIO



#Rico
ySaludable



Federación Mexicana[®]
de Diabetes, A.C.



índice

Sándwich de pollo	3
Sándwich de huevo	4
Sándwich de queso	5
Sándwich de brócoli y queso	6
Sándwich veggie	7
Sándwich de res	8
Sándwich atún fresco	9
Sándwich triple	10
Sándwich de hummus	11
Sándwich energético	12
Conteo de hidratos de carbono	13

Recetas elaboradas por la
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Autor: LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Mayo 2022



Federación Mexicana[®]
de Diabetes, A.C.





SÁNDWICH DE

pollo



Necesitas:

- 100 gramos de pechuga de pollo
- 1 cucharada sopera de mostaza tipo Dijon
- 1 puñito de col morada cruda cortada en julianas
- ¼ de taza de jícama rallada
- 2 cucharadas de aguacate
- 2 rebanadas de Pan Bimbo Cero Cero Multigrano



Hazlo así:

- **En crudo** agrega la **mostaza** en la **pechuga de pollo** por ambos lados y posteriormente agrega **pimienta** al gusto
- **En una sartén** antiadherente pon la **pechuga** a fuego medio, una vez que notes una apariencia **dorada** retírala y corta en tiras (opcional)
- En lugar de mayonesa agrega dos cucharadas de **aguacate**, después acomoda el **pollo** y las **verduras**, se recomienda ponerlas en capas tipo lasaña para una mejor combinación de sabores



Información nutrimental



Energía: 367 kilocalorías
Hidratos de carbono: 27.7 gramos
Proteína: 30 gramos

Lípidos: 15 gramos
Fibra: 4.85 gramos
Sodio: 233 miligramos



SÁNDWICH DE

huevo duro



Necesitas:

- 2 huevos enteros
- 1 taza de champiñones
- 1/4 de pieza de cebolla
- 1 cucharadas de guacamole casero
- 1 taza de germen de alfalfa
- 2 rebanadas de Pan Bimbo Doble Fibra



Hazlo así:

- **Coloca las piezas de huevo** en agua y deja a fuego medio durante 20 minutos
- Pasado el tiempo, quita la **cáscara** y corta en **rebanadas**
- **Sazona** y cocina los **champiñones** con la **cebolla** y **pimienta**, una vez homogéneos reserva la mezcla
- **Coloca el guacamole** en ambas tapas del pan, coloca una capa de **champiñones**, acomoda el **huevo** previamente cortado
- Agrega el **germen** y listo

Información nutrimental



Energía: 346 kilocalorías
Hidratos de carbono: 33.1 gramos
Proteína: 23.8 gramos

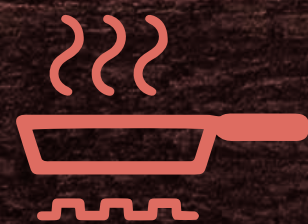
Lípidos: 13.1 gramos
Fibra: 12.5 gramos
Sodio: 250 miligramos

SÁNDWICH DE

queso

Necesitas:

- 90 gramos de queso panela
- 4 jitomates Cherry
- Ajo al gusto
- Orégano al gusto
- 10 hojas de espinaca
- 2 rebanadas de Pan Bimbo Doble Fibra



Hazlo así:

- **Corta el jitomate** en mitades y pon a fuego medio, espolvorea el **orégano** y agrega una pizca de **sal y ajo** al gusto, tapa por un par de segundos, solo hasta que se suavice un poco
- **Coloca la mezcla** en una tapa del pan, pon el **queso** encima y coloca las **espinacas**
- **Se recomienda** calentar un par de minutos para **gratinar el queso**

Información nutrimental



Energía: 356 kilocalorías
Hidratos de carbono: 33 gramos
Proteína: 30.8 gramos

Lípidos: 11.1 gramos
Fibra: 11.5 gramos
Sodio: 207 miligramos



SÁNDWICH DE *brócoli* *con queso*

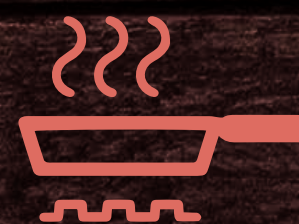
Necesitas:

- ½ taza de brócoli crudo
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 30g de queso panela
- 2 rebanadas de Pan Bimbo Linaza



Hazlo así:

- **Revuelve los dos huevos** y mezcla con el **brócoli** en crudo
- **Coloca en un sartén** antiadherente y agrega **pimienta** al gusto, una vez que este cocido apaga la flama, agrega el **queso** y tapa por un par de segundos solo para gratinar
- **Coloca la mezcla** en tu pan y disfruta



Información nutrimental



Energía: 392 kilocalorías
Hidratos de carbono: 29 gramos
Proteína: 30 gramos

Lípidos: 14.3 gramos
Fibra: 6 gramos
Sodio: 248 miligramos

SÁNDWICH

Veggie



Necesitas:

- 1 taza de espinaca
- 1 pimiento amarillo
- 1 taza de champiñones
- 2 cucharadas de frijoles molidos (de preferencia caseros)
- 60 gramos de queso panela
- 2 rebanadas de Pan Bimbo Cero Cero



Hazlo así:

- **Lava** y desinfecta **las verduras** y pica en julianas
- **En una sartén** pon una cucharadita de **aceite vegetal** y coloca la mezcla de **verduras** (sazona con una pizca de **sal** y **pimienta** al gusto) y cocina por 5 minutos y reserva
- **Coloca los frijoles en tu pan**, agrega la mezcla de verduras y pon el **queso** encima



Información nutrimental



Energía: 367 kilocalorías
Hidratos de carbono: 27.7 gramos
Proteína: 30 gramos

Lípidos: 15 gramos
Fibra: 4.85 gramos
Sodio: 233 miligramos

#Rico
ySaludable



SÁNDWICH DE

res



Necesitas:

- 100 gramos de molida de res, sirloin o bola
- 30 gramos de queso panela
- ½ taza de col morada cruda
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 cucharada de mostaza tipo dijon
- 2 rebanadas de Pan Bimbo Integral



Hazlo así:

- **Coloca el sirloin** en una sartén a **fuego medio**, y una vez que tenga la consistencia deseada retira del fuego y coloca sobre una pieza de pan
- En la otra rebanada de pan pon **1 cucharada de mostaza** Dijon y agrega las **verduras** y el **queso**
- Se recomienda **dorar** para que tenga consistencia **crujiente**



Información nutrimental



Energía: 417 kilocalorías
Hidratos de carbono: 34.3 gramos
Proteína: 38 gramos

Lípidos: 13.9 gramos
Fibra: 6.1 gramos
Sodio: 199.5 miligramos

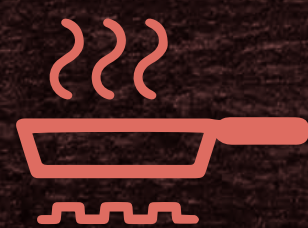


SÁNDWICH DE

atún fresco

Necesitas:

- 100 gramos de atún fresco
- ½ taza de cebolla morada
- 10 hojas de espinaca baby
- Ajo picado al gusto
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta
- 1 ramita de romero fresco
- 2 rebanadas de Pan Bimbo Cero Cero Multigrano



Hazlo así:

- **Pon a marinar** por 30 min el **atún** en una mezcla de **limón**, **romero** picado finamente, **sal** y **pimienta** al gusto
- Mientras tanto pon **1 cucharada de aceite vegetal** en una sartén, coloca la **cebolla** y **acitrona** (aprox. 8 minutos), agrega el **ajo** y condimenta con sal y pimienta al gusto
- **Asa el atún** 3 minutos por cada lado o hasta que esté cocido al gusto, luego sírvelo sobre el pan con hojas de **espinaca** y agrega la mezcla de **cebolla sazonada**



Información nutrimental

Energía: 364 kilocalorías
Hidratos de carbono: 37.2 gramos
Proteína: 31 gramos

Lípidos: 10 gramos
Fibra: 6 gramos
Sodio: 206.8 miligramos



SÁNDWICH *Triple*

Necesitas:

- 100 gramos de pechuga de pollo
- 30 gramos de queso panela
- ½ taza de pepino en rebanadas
- 1 jitomate bola en rebanadas
- ½ taza de lechuga
- 2 cucharadas de aguacate
- 3 rebanadas de Pan Bimbo Cero Cero Multigrano



Hazlo así:

- **Distribuye el aguacate** en en las tapas de pan, coloca la mitad del **pollo** en una tapa, después el **queso, pepino, jitomate y lechuga**, coloca el segundo pan y agrega el resto de los ingredientes, pon la tercera pieza de pan y **pon a dorar** por un par de minutos.



Información nutrimental

Energía: 356 kilocalorías
Hidratos de carbono: 33 gramos
Proteína: 30.8 gramos

Lípidos: 11.1 gramos
Fibra: 11.5 gramos
Sodio: 207 miligramos



SÁNDWICH DE *hummus*



Necesitas:

- 3 cucharadas de hummus de garbanzo
- ½ taza de pepino
- ½ taza de germen de alfalfa
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 cucharada de aguacate
- 2 rebanadas de Pan Bimbo Doble Fibra



Hazlo así:

- **Coloca el hummus** en una tapa de pan, después agrega las **verduras** de manera homogénea
- **En la otra tapa** de pan coloca el **aguacate**
- **Pon el sándwich a tostar** y disfruta de su frescura



Información nutrimental

Energía: 440 kilocalorías
Hidratos de carbono: 45.5 gramos
Proteína: 20.8 gramos

Lípidos: 19.6 gramos
Fibra: 9.5 gramos
Sodio: 207 miligramos

SÁNDWICH energético

Necesitas:

- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 manzana verde
- 1 cucharada de queso cottage
- 2 rebanadas de Pan Bimbo Cero Cero



Hazlo así:

- Lava y corta en rebanadas la manzana
- Coloca la crema de cacahuete en el pan, el queso y finalmente la manzana



Información nutrimental



Energía: 275.5 kilocalorías
Hidratos de carbono: 42 gramos
Proteína: 12.2 gramos

Lípidos: 6.4 gramos
Fibra: 5.7 gramos
Sodio: 243 miligramos

CONTEO DE *hidratos* *de carbono*

- **Paso 1:** Anota las raciones de tu plan de alimentación.
- **Paso 2:** Identifica los gramos de **HCO** por cada porción de los alimentos que consumes con la ayuda de la siguiente tabla:

Gramos de HCO por porción

Frutas	15 gramos
Cereales y tubérculos	15 gramos
Leguminosas	20 gramos
Lácteos	12 gramos
Leche con azúcar	30 gramos
Verduras	4 gramos
Azúcares	10 gramos
Aceites y grasas con proteína	3 gramos

**Identifica y elige para
lograr un plato saludable**



TIP: El mayor contenido de HCO se encuentra en las frutas, cereales, leguminosas y lácteos.

Las verduras y las grasas con proteína como nueces, almendras y pepitas, tienen muy poca cantidad de HCO.

Los productos de origen animal tienen cero gramos de HCO.

hidratos de carbono

POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Cereales 15 gramos

Galletas marías 5 piezas
Palomitas naturales 2 ½ tazas
Tortilla de maíz 1 pieza
Pan para hot dog ½ pieza
Papa hervida pelada ½ pieza
Pasta ½ taza



Leguminosas 20 g

Frijol cocido ½ taza
Garbanzo cocido ½ taza
Hummus 5 cucharadas
Lenteja cocida ½ taza
Miso (pasta) 60 gramos
Soya cocida 1/3 taza

Frutas 15 gramos

Fresa entera 17 piezas
Mandarina 2 piezas
Mango manila 1 pieza
Manzana 1 pieza
Melón picado 1 taza
Papaya picada 1 taza
Plátano dominico 3 piezas



Verduras 4 g

Acelga cruda 2 tazas
Brócoli cocido ½ taza
Espinaca cruda 3 tazas
Ejotes cocidos ½ taza
Jitomate bola 1 pieza
Zanahoria rallada cruda ½ taza
Germen de alfalfa crudo 3 tazas

Lácteos 12 gramos

Leche light 1 taza
Jocoque 5 cucharadas
Leche clavel ½ taza
Leche entera 1 taza
Yogurt natural 1 taza



Grasas con proteína 3 g

Nuez 7 mitades
Almendra 10 piezas
Ajonjolí 4 cucharaditas
Cacahuete 14 piezas
Chía 4 cucharaditas

¿CÓMO hacerlo?



Suponiendo que el siguiente ejemplo corresponde a tu desayuno, ¿cuántos gramos de HCO estarías consumiendo en ese tiempo de comida?

- 2 rebanadas de pan de caja o 2 tortillas de maíz equivalen a 2 raciones de cereales = 30 gramos
- 1 taza de melón picado o 2 naranjas equivalen a 1 ración de fruta = 15 gramos
- 1 taza de yogurt equivale a 1 ración de lácteos = 12 gramos
- 90 g de bistec de res ó 3 huevos equivalen a 3 raciones de alimentos de origen animal = 0 gramos



**Total de HCO en el desayuno:
57 gramos de HCO**

Desarrollado por: LN ED Bárbara Mendoza
Revisado por: LN ED María Magdalena Sánchez Hirata
Publicado: Abril 2022
Fuentes: ADA-El conteo de carbohidratos y la diabetes
Pérez Lizaur, A., Castro Becerra, A., Palacios González, B., Flores Galicia, I. (2014).
Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 4a. edición.

