



## COMIDA “ESTILO MEXICANO” para el DIABETES DÍA UNO

El Desayuno: 1 porción (2/3 taza) *avena*, 2 cucharadas  
*pasas*, ½ taza *leche* 1%

1 taza *café con leche* (½ taza *leche* 1%)

¼ *melon chico*, un cachito *jugo de limon*

---

Bocadillo: ½ *banana*, ½ taza *yogur vainilla*  
(sin azúcar & grasa)

---

Lonche: 1 *torta de jamón y queso* (1 bolillo especial,  
1-oz jamón de pavo, 1-oz queso amarillo,  
½ taza crema baja en grasa,  
1-cucharadita jalapeños rebanados,  
½-1 taza repollo rallado, ½ jitomate  
rebanado)  
1 *zanahoria* y 1/3 *chile campana roja*,  
rebanadas

---

Bocadillo: ½ taza *jugo de jitomate picoso* (con un  
cachito *jugo de limón* y *tapatio*, al gusto)  
1 pedaso de *apio chica* con 1  
cucharada *crema de cacahuete*

---

Cena: 3-oz *pescado horneado con ajo*  
1/3 taza *frijoles de olla*,  
½ taza *arroz*



1/3 taza *salsa fresca* (jitomato, cebolla, cilantro, ajo, sal, jalapeños, oregano, jugo de limón)

1 *ensalada* (1 taza romano, ¼ jitomate, jugo de limón)

1 *tortilla de maiz*

---

Postre: *Yogur con Fruta* (1/2 t yogur vainilla- sin azúcar y grasa; ½ banana, rebanada; ½ taza fresas rebanadas, 1-c jarabe de arce de azúcar encima de todos)

*Comer su alimentos despaciamente, tomar suficiente agua (2 litro/día), hacer suficiente ejercicio (30 minutos 4 veces o más cada semana).*