

Plan para los Días de Enfermedad con la Diabetes

Los alimentos blandos pueden ser una opción durante una enfermedad. Suelen ser fáciles de comer y requieren poca preparación. A continuación esta un **menú de muestra** para considerar durante los períodos de enfermedad.

DESAYUNO

- 1 taza de leche desnatada
- ½ taza de crema de trigo cocida y 1 rebanada de pan tostado
- ½ taza de fruta enlatada en jugo o jugo de fruta

ALMUERZO

- 2 oz. de queso americano
- 1 taza de jugo de tomate
- 6 galletas saladas y ¼ taza de sorbete
- ½ taza de jugo de fruta

CENA

- 1 taza de requesón o atún
- 1 taza de jugo de vegetales
- 1 panecillo inglés o 1 taza de puré de papas
- ½ taza de fruta enlatada en jugo o jugo de fruta

BOCADILLO A LA HORA DE ACOSTARSE

- ½ taza de pudín sin azúcar
- ¼ taza de requesón o 1 oz. de queso americano
- ½ taza de fruta enlatada en jugo o jugo de fruta

Si su nivel de glucosa en sangre está en el rango normal (80-140 mg/dL) y no puede tolerar los alimentos blandos, intente beber líquidos claros. Los siguientes artículos son **ejemplos** de líquidos claros que contienen 15 gramos de carbohidratos.

LIQUIDOS CLAROS	PORCIÓN/ CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS	LIQUIDOS CLAROS	PORCIÓN/ CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS
■ Jugo de manzana	→ ⅓ – ½ taza/15 gramos	■ Gatorade	→ 1 taza/15 gramos
■ Jugo de arándano	→ ⅓ – ½ taza/15 gramos	■ Pedialyte	→ 2 ½ tazas/15 gramos
■ Soda regular	→ ½ taza/15 gramos	■ Sopa (a base de caldo)	→ 1 taza/15 gramos
■ Gelatina regular	→ ½ taza/15 gramos	■ Paletas	→ 1 paleta/15 gramos

Adaptado de: Dean Health System

Adaptado de: Children's Diabetes Foundation at Denver