

## Muestra de plan de comidas de 1600 calorías usando las Listas de intercambio para la diabetes

	Almidones	Frutas	Leche	Vegetales no almidonados	Carne y sustitutos de la carne	Grasas	Ideas de menú
Desayuno	2	1	1			1	1 banana pequeña ¾ taza de copos de maíz 1 taza de leche descremada 1 rebanada de pan de trigo integral 1 cucharadita de margarina blanda
Almuerzo	2	1	1	1	2	1	Para sándwich: 2 rebanadas de pan de trigo integral 2 onzas de pechuga de pollo 2 cucharadas de palta 1 taza de palitos de zanahoria cruda y apio 1 manzana pequeña 1 taza de leche descremada
Aperitivo			1				6 onzas de yogur frutado descremado con edulcorante sin azúcar
Cena	3	1		1	3	1	3 onzas de costilla de primera (prime rib) ½ papa grande horneada 1½ cucharadas de crema ácida reducida en grasas  Ensalada de lechuga con 1 taza de vegetales no almidonados picados

							1 cucharada de aderezo para ensaladas reducido en grasas
							1 panecillo de trigo (pequeño) 1 taza de bolitas de melón
Aperitivo				1		1	1 taza de arvejas / chícharos dulces 2 cucharadas de aderezo para ensaladas reducido en grasas
<b>Intercambios totales</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	

*Centro Médico de la UCSF. Adaptado de El conteo de carbohidratos y la diabetes (Carbohydrate Counting and Diabetes): Asociación Estadounidense de Dietética (ADA)*

DTC-UCSF