

# Ejemplos de menús para la hipoglucemia reactiva

## Ejemplos de menús

Los siguientes ejemplos de menús ofrecen ideas para planear comidas y tentempiés con el fin de prevenir la hipoglucemia reactiva. La cantidad de alimentos que necesita a diario depende de su edad, sexo y nivel de actividad. Elija una variedad de alimentos y tome un pequeño tentempié o comida aproximadamente cada tres horas.

### Menú 1

<i>Desayuno</i>
Copos de avena con canela <ul style="list-style-type: none"> <li>  avena sin azúcar, cocinada</li> <li>  nueces pecanas picadas</li> <li>  canela</li> <li>  semillas de linaza molidas</li> </ul>
Arándanos azules o manzana cortada en dados
Leche baja en grasa láctea (descremada, 1 %, 2 %) o bebida fortificada de soya
Agua, café o té
<i>Tentempié de media mañana</i>
Huevo duro con tiras de pepino, apio y zanahoria
<i>Almuerzo</i>
Burrito de pollo <ul style="list-style-type: none"> <li>  tortilla de trigo integral</li> </ul>

Sp: Sample Menu for Reactive Hypoglycemia

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

- | pollo cortado en dados
- | semillas de girasol
- | lechuga picada
- | mayonesa

Tiras de zanahoria y pimientos verdes

Ciruela

Leche baja en grasa láctea o bebida fortificada de soya

*Tentempié de media tarde*

Hummus (crema de puré de garbanzos y semillas de ajonjolí)

Galletas saladas de arroz integral

Tomates cherry

*Cena*

Pescado horneado con limón y cebolletas

Quinoa

Brócoli al vapor espolvoreado con semillas de ajonjolí (sésamo)

Ensalada de col aderezada con aceite y vinagre

Agua, café o té

*Tentempié de la noche*

Queso bajo en grasa láctea (menos del 20 % de grasa láctea) sobre pan crujiente de centeno

Pera

## Menú 2

### *Desayuno*

Huevo escalfado

Pan integral de centeno

Leche baja en grasa o bebida fortificada de soya

Durazno (melocotón)

### *Tentempié de media mañana*

Yogur natural bajo en grasa con almendras y plátano en rodajas

### *Almuerzo*

Salteado de salmón

- | dados de salmón
- | arroz integral
- | pimiento rojo
- | brócoli
- | col rizada

Leche baja en grasa o bebida fortificada de soya

Agua, café o té

### *Tentempié de media tarde*

Semillas o frutos secos sin sal (un puñado) y frutas desecadas

### *Cena*

Chili vegetariano servido sobre un bulgur integral
<p>Ensalada de espinacas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  espinacas</li> <li>  frambuesas</li> <li>  nueces</li> <li>  aderezo para ensaladas.</li> </ul>
Leche baja en grasa o bebida fortificada de soya
Agua, café o té
<i>Tentempié de la noche</i>
Leche baja en grasa y un panquecito (muffin) integral de arándano azul

### Otros ejemplos de tentempiés saludables

- | Mezcla de frutos secos, pasas y cereales de trigo rallado
- | Queso cottage (requesón) o yogur no azucarado bajos en sodio y en grasa láctea con frutas frescas añadidas
- | Queso bajo en grasa, rallado sobre nachos integrales con salsa de frijoles, aguacate y tomate
- | Mantequilla de cacahuete sobre un plátano troceado
- | Media porción de las sobras del almuerzo o la cena:
  - | medio sándwich hecho con pan integral, carne magra, tomates, lechuga y mayonesa
  - | espaguetis integrales con salsa de carne
  - | pollo al curry con batata (camote) y verduras.



## Recursos Adicionales

[HealthLinkBC File #68h La fibra y su salud](#)

Existen hojas informativas sobre los servicios de nutrición disponibles por correo (llame al 8-1-1) o [en línea](#):

1. [Guía de la alimentación saludable para personas con hipoglucemia reactiva](#)

["Una alimentación sana con la Guía alimentaria Canadiense"](#)

[Hojas de datos de la Canadian Diabetes Association \(Sociedad Canadiense de Diabetes\) "Glycemic Index" \("Índice glucémico"\) y "Beyond the Basics" \("Más allá de lo básico"\)](#)

*Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.*



## Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.