TU REGALO · DIABETES TIPO 2

7 días sin *preguntarte* qué cocinar

Recetario con ingredientes, preparación y consejos

PlatoSeguro

Cómo comer para que no suba tu *azúcar*

ORDEN DE LAS COMIDAS

1) **Primero lo verde:**
ensaladas y verduras.

2) **Después la proteína:**
pollo, carne, pescado o huevo.

3) **Al final el carbohidrato:**
arroz, quinoa, papa, camote, pan o tortilla.



Comer en este orden ayuda a que el azúcar suba más despacio después de la comida.

Cómo usar este *plan*



Método del plato: mitad verduras sin almidón, un cuarto proteína, un cuarto carbohidratos



Guía de la mano: palma = proteína, puño = carbohidrato, pulgar = grasa



Fruta poca, entera y con su pulpa, nunca en jugo



Tomar agua

Este recetario es una guía educativa y no reemplaza a tu médico. Si usas insulina o pastillas, no cambies tus horarios ni cantidades sin hablar con tu equipo de salud.



Día 1 · Desayuno

Huevos revueltos con tomate y espinaca

Tiempo: 10 min

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 tomate chico picado
- un puñado de espinaca
- 1 cucharadita de aceite
- 1 rebanada de pan integral
- sal al gusto

Preparación

1) Calienta el aceite en un sartén y sofríe el tomate 2 minutos.
2) Agrega la espinaca hasta que se ablande.
3) Bate los huevos con una pizca de sal, viértelos y revuelve a fuego bajo hasta que cuajen.
4) Sirve con el pan integral tostado.

Mucha verdura y proteína en el mismo plato ayuda a que el azúcar suba más despacio después de comer.



Día 1 · Almuerzo

Pollo a la plancha con *ensalada* y quinoa

Tiempo: 25 min

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo (unos 120 g)
- 1 cucharadita de aceite
- ajo, sal y pimienta
- 2 tazas de ensalada de lechuga, tomate y pepino
- jugo de limón
- ½ taza de quinoa cocida

Preparación

1) Sazona el pollo con ajo, sal y pimienta.
2) Cocínalo en una plancha o sartén con el aceite, 6 a 7 minutos por lado, hasta que quede dorado y bien cocido.
3) Pica la lechuga, el tomate y el pepino en buena cantidad, y alíñalos con limón.
4) Sirve el pollo con la ensalada y la quinoa.

Consejo:

Arma tu plato así: mitad ensalada, un cuarto pollo y un cuarto quinoa.



Día 1 · Cena

Sopa de verduras con pollo

Tiempo: 30 min

Ingredientes

- 1 taza de caldo de pollo
- 1 zanahoria en cubitos
- 1 taza de zapallo o calabacín en cubos
- ½ cebolla picada
- ½ pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- cilantro o perejil

Preparación

1) Hierve el caldo con la cebolla y la zanahoria 10 minutos.
2) Agrega el zapallo y cocina otros 8 minutos.
3) Añade el pollo desmenuzado y calienta 2 minutos.
4) Sirve con cilantro o perejil picado y sal a gusto.

Consejo

Una cena ligera y caliente te da saciedad sin cargar el plato de carbohidratos.



Día 2 · Desayuno

Batido verde de pepino y achocha con huevos cocidos

Tiempo: 15 min

Ingredientes

- 1 pepino mediano
- 1 achojcha (caigua) sin semillas, o 2 tallos de apio
- un trozo pequeño de jengibre
- jugo de ½ limón
- 1 taza de agua fría y hielo
- 2 huevos
- 1 tomate, ¼ de cebolla y cilantro para la salsa
- limón y sal

Preparación

1. Cocina los huevos en agua hirviendo 10 minutos, enfríalos y pélalos.
2. Pica el tomate, la cebolla y el cilantro, y mézclalos con limón y sal para hacer una salsa fresca.
3. Licúa el pepino, la achocha, el jengibre, el limón, el agua y el hielo hasta que quede suave.
4. Sirve el batido en un vaso, sin colar, y los huevos partidos con la salsa encima.

El pepino y la achocha casi no tienen azúcar y aportan fibra y agua. Tómalo con todo y pulpa, sin colar y sin endulzar. Con los huevos tienes proteína para aguantar la mañana.



Día 2 · Almuerzo

Lentejas guisadas con *ensalada de repollo*

Tiempo: 35 min

Ingredientes

- ½ taza de lentejas cocidas
- ½ zanahoria picada
- ½ de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite
- ajo, comino y sal
- 1 taza de repollo rallado
- limón

Preparación

1) Sofríe la cebolla, el ajo y la zanahoria en el aceite 4 minutos.
2) Agrega las lentejas cocidas, el comino, la sal y un poco de agua.
3) Cocina 10 minutos a fuego bajo.
4) Mezcla el repollo con limón y sírvelo al lado.

Las lentejas tienen mucha fibra y proteína: son de las mejores menestras para tu plato.



Día 2 · Cena

Tortilla de huevo con champiñones y ensalada

Tiempo: 12 min

Ingredientes

- 2 huevos
- ½ taza de champiñones en láminas
- 1 cucharadita de aceite
- sal y pimienta
- lechuga y tomate

Preparación

1) Saltea los champiñones en el aceite hasta que suelten el agua.
2) Bate los huevos con sal y pimienta y viértelos encima.
3) Cocina tapado a fuego bajo 3 a 4 minutos y dale la vuelta.
4) Sirve con ensalada de lechuga y tomate.

Una cena con proteína y verduras, sin pan ni arroz, ayuda a no irte a dormir con el azúcar alta.



Día 3 · Desayuno

Yogurt natural con nueces y *canela*

Tiempo: 3 min

Ingredientes

- ½ de taza de yogurt natural sin azúcar
- 3 a 4 nueces picadas
- canela en polvo

Preparación

- 1)Sirve el yogurt en un tazón.
- 2)Agrega las nueces picadas y la canela.

CONSEJO

Revisa la etiqueta: tiene que decir 'natural' y 'sin azúcar'. Los yogures de sabores traen mucha azúcar.



Día 3 · Almuerzo

Pescado al horno con *brócoli y camote*

Tiempo: 30 min

Ingredientes

- 1 filete de pescado blanco (unos 120 g)
- jugo de limón
- ajo, sal y pimienta
- 1½ tazas de brócoli
- 1 cucharada de queso rallado (opcional)
- ¼ de camote (un trozo pequeño)
- ensalada de lechuga y tomate
- 1 cucharadita de aceite

Preparación

1) Calienta el horno a 180 °C.
2) Sazona el pescado con limón, ajo, sal y pimienta, y colócalo en una bandeja con el aceite.
3) Hornea 15 a 18 minutos.
4) Cocina el brócoli al vapor 5 minutos y espolvoréalo con el queso rallado.
5) Hierve u hornea el trozo de camote hasta que esté suave.
6) Sirve el pescado con el brócoli, el camote y una ensalada fresca.

Consejo

Llena la mayor parte del plato con verduras. El camote es mejor que el pan o la papa frita, pero igual cuenta como carbohidrato: un trozo pequeño es suficiente.



Día 3 • Cena

Ensalada de *garbanzos*

Tiempo: 10 min

Ingredientes

- ½ taza de garbanzos cocidos
- 1 tomate picado
- ½ pepino picado
- ¼ de cebolla morada en tiras finas
- jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- sal y cilantro

Preparación

1) Escurre y enjuaga los garbanzos.

Mézclalos con el tomate, el pepino y la cebolla.

Alíña con limón, aceite y sal, y agrega cilantro.

Consejo:
Si usas garbanzos de lata, enjuágalos bien para quitarles el exceso de sal.



Día 4 · Desayuno

Huevos cocidos con ensalada de tomate, *aguacate* y espinaca

Tiempo: 15 min

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 tomate
- ¼ de aguacate
- limón y sal
- 1 taza de espinaca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- 30 g de queso fresco



Preparación

1) Cocina los huevos en agua hirviendo 10 minutos, enfríalos y pélalos.
2) Pica el tomate y el aguacate y aliñalos con limón y sal.
3) **Saltea la espinaca con el ajo y el aceite 2 minutos.**
4) Sirve los huevos con la ensalada, la espinaca y el queso fresco en cubos.

El aguacate aporta grasa buena y te mantiene satisfecho por más tiempo.



Día 4 · Almuerzo

Pollo guisado con calabacín y frijoles

Tiempo: 30 min

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo en trozos
- 1 calabacín en rodajas
- ½ de cebolla y 1 tomate picados
- 1 cucharadita de aceite
- ajo, sal y orégano
- ½ taza de frijoles cocidos

Preparación

1) Dora el pollo en el aceite 5 minutos.
2) Agrega la cebolla, el ajo y el tomate y cocina 4 minutos.
3) Añade el calabacín, la sal, el orégano y medio vaso de agua.
4) Tapa y cocina 12 minutos.
5) Sirve con los frijoles tibios.

Los frijoles reemplazan al arroz en este plato: no necesitas ambos.



Día 4 · Cena

Crema de zapallo con huevo duro

Tiempo: 25 min

Ingredientes

- 1½ tazas de zapallo (calabaza) en cubos
- ½ de cebolla
- 1 taza de caldo de verduras
- sal, pimienta y nuez moscada
- 1 huevo duro

Preparación

1) Hierve el zapallo y la cebolla en el caldo 15 minutos.
2) Licúa hasta que quede cremoso, sin agregar crema.
3) Sazona con sal, pimienta y nuez moscada.
4) Sirve con el huevo duro en cuartos.

El huevo le agrega proteína a la sopa y evita que te dé hambre más tarde.



Día 5 · Desayuno

Licuado de yogurt con fresas y avena

Tiempo: 5 min

Ingredientes

- ½ de taza de yogurt natural sin azúcar
- 5 fresas
- 1 cucharada de avena
- ½ taza de agua o hielo

Preparación

1) Pon todos los ingredientes en la licuadora.
2) Licúa 30 segundos y sírvelo enseguida.

Tómalo con todo y fibra,
sin colar y sin agregar azúcar ni miel.



Día 5 · Almuerzo

Carne magra salteada con verduras y arroz integral

Tiempo: 25 min

Ingredientes

- 120 g de carne magra en tiras
- ½ pimiento y ½ de cebolla en tiras
- 1 taza de ejotes (vainitas) picados
- 1 cucharadita de aceite
- ajo, sal y pimienta
- ½ de taza de arroz integral cocido
- ensalada fresca de lechuga, tomate y pepino
- jugo de limón

Preparación

1) Calienta el aceite a fuego alto y sella la carne 3 a 4 minutos.
2) Retírala, y en el mismo sartén saltea la cebolla, el pimiento y los ejotes 5 minutos.
3) Regresa la carne, sazona y mezcla 1 minuto.
4) Prepara una ensalada de lechuga, tomate y pepino con limón.
5) Sirve la carne con la ensalada y un poco de arroz integral.

Consejo

Elige cortes magros y quítale la grasa visible antes de cocinar.



Día 5 · Cena

Ensalada de atún con *aguacate*

Tiempo: 10 min

Ingredientes

- 1 lata pequeña de atún en agua, escurrido
- lechuga
- 1 tomate
- ½ de aguacate
- limón, sal y pimienta

Preparación

1. Pica la lechuga y el tomate.
2. Agrega el atún y el aguacate en cubos.
3. Alíña con limón, sal y pimienta.

CONSEJO

Escoge atún 'en agua' y no 'en aceite' ni en salsas, para cuidar las grasas.



Día 6 · Desayuno

Pan integral con *aguacate y huevo pochado*

Tiempo: 12 min

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral
- ¼ de aguacate
- 1 huevo
- un chorrito de vinagre
- sal, pimienta y limón

PREPARACIÓN

1) Hierve agua con el vinagre y baja el fuego.
2) Casca el huevo en una taza y deslízalo en el agua; cocina 3 minutos.
3) Tuesta el pan y unta el aguacate machacado con limón y sal.
4) Coloca el huevo encima y termina con pimienta.

CONSEJO:
Elige pan que diga “integral’ y tenga la harina integral como primer ingrediente.



Día 6 · Almuerzo

Pescado *a la plancha* con zanahoria rallada y quinoa

Tiempo: 25 min

Ingredientes

- 1 filete de pescado (unos 120 g)
- 1 cucharadita de aceite
- limón, ajo y sal
- 1 zanahoria rallada
- ½ pepino en rodajas
- ½ taza de quinoa cocida

Preparación

1) Sazona el pescado con limón, ajo y sal.
2) Cocínalo en la plancha con el aceite 3 a 4 minutos por lado.
3) Mezcla la zanahoria y el pepino con limón.
4) Sirve con la quinoa.

La quinoa tiene más proteína que el arroz, pero igual se mide: media taza cocida.



Día 6 • Cena

Revuelto de verduras con *queso fresco*

Tiempo: 15 min

Ingredientes

- 1 calabacín pequeño en cubos
- ½ pimiento
- ½ de cebolla
- 1 cucharadita de aceite
- 40 g de queso fresco en cubos
- sal y orégano

Preparación

1. Saltea la cebolla, el pimiento y el calabacín en el aceite 6 minutos.
2. Sazona con sal y orégano.
3. Agrega el queso fresco, tapa 1 minuto y sirve.

Consejo: Un plato lleno de verduras y proteína es una cena ligera que no sube mucho el azúcar.



Día 7 · Desayuno

Omelette de espinaca con *queso fresco*

Tiempo: 10 min

Ingredientes

- 2 huevos
- un puñado de espinaca
- 30 g de queso fresco desmenuzado
- 1 cucharadita de aceite
- sal y pimienta
- ½ de aguacate (palta)
- 1 tomate chico
- limón y sal

Preparación

1) Bate los huevos con sal y pimienta.
2) Calienta el aceite, agrega la espinaca y luego los huevos.
3) Cuando cuaje, pon el queso en el centro y dobla el omelette.
4) Pica el aguacate y el tomate, y alífalos con limón y sal.
5) Sirve el omelette con la ensalada al lado.

Consejo

En el desayuno, mejor proteína, verduras y grasa buena (aguacate) que pan o tortilla:
te mantiene satisfecho sin subir tanto el azúcar.



Día 7 · Almuerzo

Frijoles negros con arroz integral y *mucha ensalada*

Tiempo: 20 min

Ingredientes

- ½ taza de frijoles negros cocidos
- ¼ de taza de arroz integral cocido
- ¼ de cebolla y 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- comino y sal
- ensalada grande de lechuga, tomate y pepino

Preparación

1. Sofríe la cebolla y el ajo en el aceite 3 minutos.
2. Agrega los frijoles, el comino, la sal y un poco de agua; cocina 8 minutos.
3. Sirve con el arroz y una ensalada grande.

Los frijoles ya traen carbohidratos: por eso el arroz va en porción pequeña, y la ensalada, grande.



Día 7 · Cena

Pollo desmenuzado sobre *ensalada* de pepino

Tiempo: 15 min

Ingredientes

- ½ pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1 pepino en rodajas finas
- hojas de lechuga
- jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- sal, pimienta y cilantro

Preparación

1) Pon las hojas de lechuga y el pepino en un plato.
2) Coloca encima el pollo desmenuzado.
3) Alíña con limón, aceite, sal, pimienta y cilantro.

Cocina pollo de más en el almuerzo y guárdalo en la nevera: así esta cena toma 5 minutos.

Lista del súper

Verduras:

- [ ] tomate
- [ ] cebolla
- [ ] lechuga o repollo
- [ ] pepino
- [ ] zanahoria
- [ ] brócoli o coliflor
- [ ] espínaca
- [ ] calabacín o zapallo
- [ ] ejotes (vainitas)
- [ ] champiñones
- [ ] achocha (caigua) o apio
- [ ] jengibre
- [ ] limón

Proteínas

- [ ] huevos
- [ ] pechuga de pollo
- [ ] pescado blanco o atún en agua
- [ ] carne magra
- [ ] queso fresco

Granos y menestras:

- [ ] avena
- [ ] arroz integral
- [ ] quinua
- [ ] frijoles
- [ ] lentejas
- [ ] garbanzos
- [ ] pan integral
- [ ] tortillas de maíz

Frutas y grasas buenas:

- [ ]
- [ ] manzana verde
- [ ] aguacate
- [ ] nueces y almendras
- [ ] aceite de oliva
- [ ]

Lácteos y bebidas:

- [ ] yogurt natural sin azúcar
- [ ] bebida de almendras sin azúcar

Si no encuentras *un ingrediente*

Ingrediente	Puedes cambiarlo por
Quinua	arroz integral o cebada
Arroz integral	quinua
Camote	papa cocida con cáscara en porción chica
Pescado fresco	atún o sardinas en lata en agua
Pechuga de pollo	muslo sin piel, pavo o huevo
Lentejas, garbanzos o frijoles	otra menestra
Queso fresco	requesón
Achocha (caígua)	apio o pepino
Yogurt natural sin azúcar	bebida de almendras sin azúcar o un huevo duro

Ahora comprueba si tu plato es *seguro*

1. Tómale una foto a tu plato con PlatoSeguro
2. Mira la respuesta en segundos
3. Más de 100 recetas con paso a paso en la app
4. Recordatorios de tus medicinas y tu progreso

Prueba PlatoSeguro 7 días gratis

platoseguro.com

Imágenes ilustrativas generadas con inteligencia artificial. Material educativo, no reemplaza a tu médico.