

Recetario saludable para personas con diabetes y sus familias

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar



Autoridades

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires

Dr. Nicolás Kreplak

Subsecretaría de Gestión de la Información, Educación Permanente y Fiscalización

Lic. Leticia Ceriani

Dirección Provincial de Epidemiología, Prevención y Promoción de la Salud

Lic. Andrea Jait

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

Dr. Matías Duca

Edición y diseño

Lic. Virginia Guaraglia

Diseñadora CV Gabriela Esquiroz

Índice de Contenidos

Introducción

Recetario dulce

- Bombones helados
- Budín de café, avena y chocolate
- Budín de choco-porotos
- Galletitas de naranja y limón
- Helados de fruta
- Trufas de porotos negros
- Pancakes de zanahoria
- Postre de chocolate

Recetario salado

- Albóndigas de vegetales
- Dip de remolacha
- Fajitas integrales
- Masa de tarta
- Nachos integrales
- Pan integral
- Pizza de vegetales
- Snack de garbanzos

Introducción

Uno de los pilares del tratamiento integral de la diabetes y las enfermedades no transmisibles es la alimentación saludable, la misma debe aportar todos los nutrientes y energía necesaria para llevar adelante las actividades diarias.

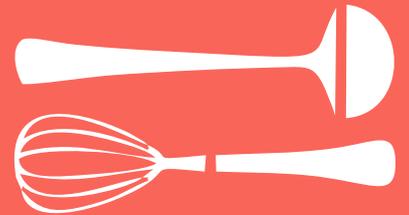
Además colabora con la prevención de enfermedades no transmisibles y sus posibles complicaciones.

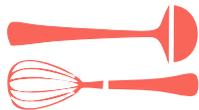
En esta línea y en el marco de la Semana Provincial de la Diabetes, desde el Área de Nutrición Comunitaria les presentamos el siguiente recetario donde encontrarán 16 opciones saludables, ricas, fáciles, bajas en azúcares y altas en fibra, para cocinar, disfrutar en familia y tener un mejor control de la diabetes.

ACLARACIÓN: Este es un documento abierto a sugerencias y propuestas de recetas a incluir en próximas versiones del mismo.

Dejamos nuestro email de contacto: areanutricioncomunitaria@gmail.com

Recetas dulces





Bombones helados

Ingredientes:

1/4 taza de mantequilla de maní sin azúcar

1/4 taza de leche en polvo

1 puñado de copos de cereal sin azúcar

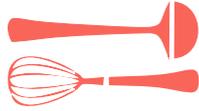
Chocolate para bañar

Preparación:

¡IDEALES PARA CUANDO HACE CALOR!

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea, hacer bolitas y llevar al freezer o congelador. Bañar las bolitas con chocolate y conservar en frío hasta su consumo.

PORCIÓN	HC	FIBRA
2 trufas (40g)	10.85g	2.66g



Budín de café, avena y chocolate

Ingredientes:

3 huevos
1 manzana cortada en cubos
30 gramos de avena
130 gramos de cacao amargo
3 cucharaditas de té al ras de
edulcorante* líquido o 6 sobres
(aptos para cocción)
70 ml de café
140 gramos de harina integral
2 cucharaditas de té de polvo para
hornear

PORCIÓN
110g

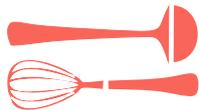
HC
32.5g

FIBRA
11.93g

Preparación:

Procesar los huevos, la manzana, la avena, el cacao amargo y el edulcorante* (apto para cocción) hasta formar una pasta líquida. Agregar el café y volver a procesar. Retirar y colocar en un bowl. Agregar la harina integral con el polvo para hornear y mezclar con movimientos envolventes. Verter en un molde previamente aceitado.

Cocinar en horno precalentado a fuego medio por 40 minutos aproximadamente, o hasta pinchar con un cuchillo y que salga seco. Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar.



Budín de choco porotos

Ingredientes:

200 gramos de porotos cocidos
1 huevo
1/2 taza de aceite
3 cucharaditas de té al ras de
edulcorante* líquido (apto para
cocción)
2 tazas de harina 0000
3 cucharadas de cacao amargo
1 cucharada de polvo para hornear
1/4 taza de agua caliente

Preparación:

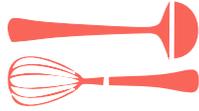
Licuar/procesar los porotos junto al huevo y el aceite hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar la mezcla a un bowl, añadir el resto de los ingredientes secos y mezclar bien hasta que no queden grumos. Por último agregar el agua caliente y volver a batir hasta integrar.

Volcar la preparación en una budinera previamente aceitada y enharinada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media durante 45 minutos aproximadamente o hasta pinchar con un cuchillo y que salga seco. Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar.

PORCIÓN
120g

HC
41g

FIBRA
6g



Galletitas de naranja y limón

Ingredientes:

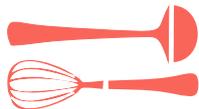
1 huevo
2 cucharaditas de té al ras de
edulcorante* líquido (apto para
cocción)
3 cucharadas soperas de aceite
Jugo de 1/2 naranja
Ralladura de 1 limón y 1 naranja
80 gr de almidón de maíz
60 gr de harina integral
1 cucharadita de té de polvo de
hornear

PORCIÓN	HC	FIBRA
4 galletitas (60g)	21.6g	1.41g

Preparación:

Batir el huevo junto al edulcorante* (apto para cocción). Agregar el aceite, el jugo de naranja y las ralladuras. Integrar los secos con movimientos envolventes.

Armar bolitas y aplastarlas sobre una placa previamente aceitada. Cocinar en horno precalentado a horno medio por 8/10 min hasta dorar.



Bocaditos helados de yogur y fruta

Ingredientes:

1/2 pote de queso crema
1 yogur natural
ralladura de 1/2 limón
1 cucharadita de té de esencia
vainilla
2 cucharaditas de té al ras de
edulcorante* líquido
1 paquete de galletitas sin azúcar
2 cucharadas de aceite
fruta a elección

PORCIÓN
110g

HC
11.36g

FIBRA
1.61g

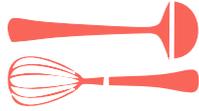
Preparación:

Mezclar el queso crema con el yogur natural, la ralladura de limón, la esencia de vainilla y el edulcorante. Reservar. Romper las galletitas y agregarle el aceite y un chorrito de agua.

En una cubetera colocar cucharadas de la mezcla de galletitas y presionar para formar una mini "base", por encima volcar la crema de vainilla hasta completar y para finalizar la fruta. Llevar al freezer o congelador por 2 horas y antes de servir dejar afuera del frío por 15 minutos y desmoldar.

Aclaración:

Esta receta puede ser modificada y se pueden elaborar helados, quitando las galletitas y el aceite de la receta, utilizando moldes para helado.



Trufas de porotos negros

Ingredientes:

2 1/2 tazas de porotos negros
cocidos
5 cucharadas de cacao amargo
1 banana verde
1 cucharadita de té al ras de
edulcorante* líquido
Coco rallado cantidad necesaria

Preparación:

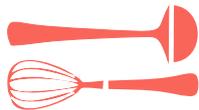
Mezclar y procesar todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea. En caso de no contar con procesadora, hervir los porotos hasta que estén bien cocidos -más bien pasados- para poder pisarlos con mayor facilidad y agregar la banana pisada con el cacao amargo y mezclar hasta unir.

Formar bolitas, pasarlas por coco rallado y llevar al frío hasta consumir.

PORCIÓN
180g

HC
37g

FIBRA
20g



Pancakes de zanahoria

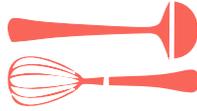
Ingredientes:

2 claras
2 huevos
1/2 taza de avena extra fina
1/2 cucharadita de té de esencia de vainilla
1 cucharadita de té al ras de edulcorante* líquido
1/2 zanahoria rallada fina
1/2 cucharadita de té de polvo para hornear
2 cucharadas de leche descremada

Preparación:

Licuar todos los ingredientes hasta integrar todo. Calentar una sartén a fuego medio y aceitar levemente. Colocar 2 cucharadas de la mezcla sobre la sartén y cocinar hasta dorar de ambos lados.

PORCIÓN	HC	FIBRA
167g (1/2 receta)	27g	6g



Postre de chocolate

Ingredientes:

2 tazas de leche descremada
1/4 taza de cacao amargo en polvo
2 cucharaditas de té al ras de edulcorante* líquido o 5 sobres (aptos cocción)
4 cucharadas soperas de almidón de maíz
100 gramos de chocolate amargo picado
1 cucharada de esencia de vainilla
Opcional: frutos secos picados y tostados

PORCIÓN	HC	FIBRA
155g (1/4 receta)	34g	4.22g

Preparación:

Mezclar 1/2 taza de la leche con el almidón de maíz y revolver. Reservar. Juntar el resto de la leche con el cacao en polvo y llevar al fuego bajo revolviendo eventualmente. Cuando rompa el hervor, agregar lentamente la mezcla de leche y almidón reservada. Revolver con batidor hasta que espese.

Apagar el fuego, agregar el edulcorante, la esencia de vainilla y el chocolate amargo picado y seguir revolviendo hasta integrar.

Colocar la preparación en computeras. Llevar a la heladera 8 horas.
Antes de consumir decorar con frutos secos tostados y picados.

***ACLARACIÓN SOBRE EDULCORANTES**

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) el 15 de mayo de 2023 ha publicado una nueva [directriz sobre los edulcorantes no azúcar](#), en la que desaconseja su uso para controlar el peso corporal o reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT)”. Si bien en las personas con diabetes se recomienda su consumo por sobre el del azúcar de mesa, se debería reducir totalmente la preferencia por el dulzor artificial de los alimentos, aumentando y fomentando el consumo de alimentos con sus sabores reales, sin el agregado de edulcorantes sin azúcar, ya que no son factores dietéticos esenciales y carecen de valor nutricional. Es por eso que si bien las recetas dulces pueden tener edulcorantes entre sus ingredientes, con el paso del tiempo se debería ir disminuyendo su consumo y cantidad hasta acostumbrar al paladar a su ausencia.

Recetas saladas





Albóndigas de vegetales

Ingredientes:

2 cebollas
1 berenjena
1 zanahoria
1 atado de espinaca
3 dientes de ajo
1 huevo
4 cucharadas de harina de avena
1 cucharada de aceite
Perejil picado cantidad necesaria
Sal y pimienta cantidad necesaria

Preparación:

Picar las berenjenas, las cebollas, la zanahoria, el ajo y la espinaca. Saltear todos los ingredientes en una sartén con una cucharada de aceite. Pasar a un bowl y agregar la harina de avena, el perejil picado y el huevo.

Mezclar bien y armar bolitas. Colocar en una placa para horno previamente aceitada.

Cocinar en horno precalentado a horno medio hasta que estén doradas.

PORCIÓN
200g (5 unidades)

HC
22g

FIBRA
6g



Dip de remolacha

Ingredientes:

1/2 remolacha cocida y rallada
1 cucharada de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de agua

Preparación:

Procesar todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada (untable). Guardar en la heladera en un recipiente hermético.

PORCIÓN
110g

HC
4.8g

FIBRA
1.4g

¡Usando el mismo concepto se puede reemplazar la remolacha por arvejas, garbanzos, zanahorias o lo que se te ocurra!



Fajitas integrales

Ingredientes:

250 gramos de harina integral
150 cc de agua
1 cucharada de aceite
1 cucharada de semillas
1/2 cucharadita de t  de sal
1/2 cucharadita de t  de polvo de hornear

Preparación:

Unir todos los ingredientes hasta tener una masa lisa, hacer un bollo grande, tapar y dejar descansar 30 minutos. Separar la masa en 10 bollitos iguales y estirarlos con un palo de amasar y un poco de harina, logrando una masa redondeada y finita.

Cocinar las fajitas sobre una sartén o plancha bien caliente a fuego medio vuelta y vuelta hasta que est n doradas de ambos lados. Reservar sobre un repasador los primeros 15 minutos y luego guardar en una bolsa o recipiente hermético para que no se sequen.

PORCIÓN
2 fajitas

HC
43g

FIBRA
10g



Masa de tarta

Ingredientes:

200 gramos de harina integral

Agua cantidad necesaria

2 cucharadas de aceite

1 cucharada de semillas

1/2 cucharadita de té de sal

1/2 cucharadita de té de polvo de hornear

Preparación:

Unir todos los ingredientes hasta tener una masa lisa, hacer un bollo grande, tapar y dejar descansar 30 minutos.

Estirar la masa con palo de amasar y un poco de harina para que no se pegue a la mesada. Colocar la masa sobre una asadera previamente aceitada y pinchar la base con un tenedor.

Cocinar en horno precalentado a fuego medio hasta que la masa esté cocida y levemente dorada.

PORCIÓN
2 porciones

HC
40g

FIBRA
9.9g



Nachos integrales ¡acompañalos con dips!

Ingredientes:

200 gramos de harina de maíz
80 gramos de aceite de oliva extra virgen.
160 cc de agua segura, apta consumo
Sal, pimienta y pimentón cantidad necesaria

Preparación:

Mezclar la harina y la sal, agregar el aceite, el agua, los condimentos y amasar hasta lograr una masa homogénea. Estirar la masa con un palote, hasta dejarla de un grosor de 2 milímetros. Cortar en forma triangular.

Colocar en una placa y cocinar en horno precalentado a fuego medio hasta dorar.

PORCIÓN
80g

HC
28g

FIBRA
0.8g



Pan integral

Ingredientes:

350 gramos de harina integral

300 cc de agua segura, apta
consumo

100 gramos de harina 000

3 cucharadas de aceite

3 cucharadas de semillas

15 gramos de levadura fresca o 5
gramos de levadura seca

1/2 cucharadita tipo tè de sal

Preparación:

En un bowl hacer una corona con la harina y la sal, y en el centro colocar los demás ingredientes. Unir y amasar bien todo hasta tener una masa lisa, tapar y dejar descansar una hora. Estirar la masa con un palo de amasar y un poco de harina dándole forma rectangular, para luego enrollarlo como un pionono y colocarlo sobre un molde de budín o pan previamente aceitado.

Pintar con agua y semillas por encima. Nuevamente tapar y dejar levar hasta que duplique tamaño. Hornear a horno medio precalentado, durante 40 minutos aproximadamente o hasta que se vea bien dorado.

PORCIÓN
120g

HC
39g

FIBRA
10g



Pizza de vegetales

Ingredientes:

1 papa
1 zucchini
1 coliflor
2 huevos
250 gramos de mozzarella rallada
150 gramos de salsa de tomate
Sal, orégano, pimienta y pimentón
cantidad necesaria

Preparación:

Pelar la papa y rallarla junto al coliflor y el zucchini. Llevar todo al microondas por 5 minutos aproximadamente. Agregar sal, pimienta y 2 huevos. Integrar todo y colocar sobre una placa antiadherente para horno dándole forma.

Llevar al horno precalentado a horno medio durante 10 minutos.

Colocar la salsa de tomates, la mozzarella, tomates frescos, rúcula u otros ingredientes y llevar al horno fuerte para gratinar.

PORCIÓN
1/2 unidad

HC
15g

FIBRA
3.45g



Snack de garbanzos

Ingredientes:

1 taza de garbanzos hervidos
Jugo de limón
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharadita de té de ajo en polvo
1 cucharadita de té de comino en polvo
1 cucharadita de té de curry

Preparación:

Mezclar los garbanzos previamente hervidos, con el limón y condimentos. Colocar en una placa y cocinar a horno medio por 20 minutos o hasta que estén bien secos y crocantes.

Guardar en un recipiente hermético.

PORCIÓN
80g

HC
11.6g

FIBRA
5.6g

¡No te olvides de la hidratación!

Arma tu propia bebida casera saludable y sin azúcar con:

1 Litro de agua segura, apta consumo

Jugo de 2 naranjas/limones/mandarinas/pomelos

rodajas de frutas/pepino

y para darle más sabor agregá a tu gusto

hojas de menta/hojas de stevia frescas o secas

clavo de olor, jengibre, anís

¡Combina como más te guste!

SEMANA PROVINCIAL DE LA DIABETES

ms.gba.gob.ar

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

Material elaborado por el Área de nutrición comunitaria

areanutricioncomunitaria@gmail.com

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar

