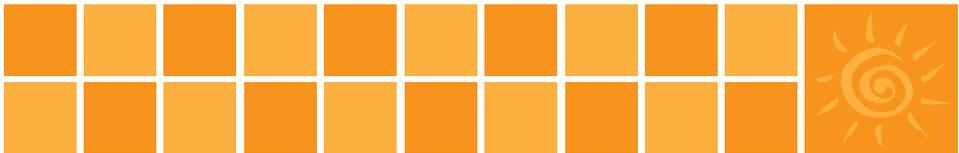


# Come bien, siéntete bien



CON EL AVÁL DE



EN COLABORACIÓN CON



CON LA INICIATIVA DE LAS EPS ASOCIADAS A



**Editores:**

Sandra Marcela Camacho Rojas MD MPH, Directora Médica **ACEMI**  
Javier García Perlaza MD MSc, Coordinador Médico **ACEMI**

**Revisores:**

Patricia Barrera Lozano Nutricionista Dietista  
Asociación Colombiana de Diabetes

Iván Darío Sierra MD  
Presidente Electo Asociación Latinoamericana de Diabetes

Alvaro Fortich Revollo, M.D.  
Médico Internista, Endocrinólogo Asociación Colombiana de Endocrinología

Natalia Londoño MD  
Internista, Secretaria Ejecutiva Asociación Colombiana de Medicina Interna

Fernando Manzur Jattin MD FACC  
Fundación Colombiana del Corazón

Jorge Enrique López Nutricionista  
Asociación Colombiana de Nefrología e HTA

**Fuentes de información:**

1. National Institute of Health, Departamento of Health & human service USA, Centers for Disease Control and Prevention, National diabetes Education Program. Ricas Recetas para personas con Diabetes y sus Familiares, Disponible en: URL: [http://ndep.nih.gov/media/MQC\\_recipebook\\_spanish.pdf](http://ndep.nih.gov/media/MQC_recipebook_spanish.pdf)
2. Asociación Latinoamericana de Diabetes, guías ALAD de diagnóstico, control y tratamiento de la Diabetes mellitus tipo 2. Versión 2006. Disponible en : URL: [www.paho.org/Spanish/AD/DPC/NC/dia-guia-alad.htm](http://www.paho.org/Spanish/AD/DPC/NC/dia-guia-alad.htm)
3. Recetas aportadas por la Asociación Colombiana de Diabetes

**Diseño de portada y diagramación:**

Luis Acuña - [www.masinfo.info](http://www.masinfo.info)

**Plan de comunicaciones:**

Paola Rojas, Coordinadora de comunicaciones **ACEMI**

Con la asesoría permanente del Dr. Augusto Galán Sarmiento Médico Cardiólogo, Administrador público, Ex Ministro de Salud.

El contenido de esta cartilla está protegido por derechos de autor, y otros derechos de propiedad intelectual. Usted puede imprimir el contenido total sin modificaciones de material pero sin fines lucrativos, con fines educativos, en los términos y condiciones de la definición de "uso justo", incluyendo un aviso de derechos de autor, el cual debe incluirse en todas las copias. Si desea reproducir, copiar o adaptar el contenido para fines distintos usted debe solicitar autorización : Paola Rojas - [projas@acemi.org.co](mailto:projas@acemi.org.co)

# Come bien, siéntete bien

Es un proyecto de promoción de la salud, que pretende divulgar recomendaciones saludables para personas sanas y personas con condiciones crónicas.

Tiene como objetivo aumentar la conciencia del público general y del personal de salud con respecto a la importancia de los alimentos y la actividad física para mantenerse sano o controlado en el caso de los pacientes que conviven con condiciones crónicas de salud. Lo anterior se pretende lograr a través de la divulgación de recetas fáciles y adecuadas para diabéticos, hipertensos o personas con condiciones cardíacas, personas con insuficiencia renal, así como recomendaciones para personas sanas en cuanto a dieta y actividad física.

Realizado con la iniciativa de las EPS afiliadas a ACEMI en conjunto con las Sociedades Científicas. Su divulgación es completamente gratuita como regalo de las organizaciones e instituciones de salud participantes a todos los colombianos.

**¡Esperamos lo disfruten!**

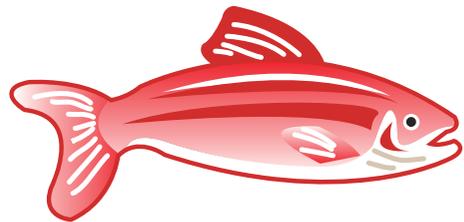


# 1. Pargo rojo caribeño <sup>1</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- |  |  |
|--|--|
| 2 cucharadas de aceite de oliva        | 1 tomate grande picado   |
| 1 cebolla mediana picada               | 2 cucharadas de aceitunas sin semilla, picadas                     |
| ½ taza de pimentón rojo picado         | 2 cucharadas de queso feta en grumos o queso ricota bajo en grasa. |
| ½ taza de zanahorias cortadas en tiras | • Se puede sustituir el pargo rojo por salmón o pechuga de pollo.  |
| 1 diente de ajo picado                 |  |
| ½ taza de vino blanco seco             |  |
| ¾ libra de filete de pargo rojo        |  |

1. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla, el pimentón rojo, las zanahorias y el ajo, y sofría por 10 minutos. Añada el vino y deje hervir. Mueva las verduras a un lado de la sartén.
2. Coloque los filetes en el centro de la sartén en una sola capa. Tape y cocine por 5 minutos.
3. Añada el tomate y las aceitunas, y al final cubra con el queso. Tape y cocine por 3 minutos o hasta que el pescado se vea firme pero jugoso.
4. Pase el pescado a la bandeja de servir. Adorne con los vegetales y los jugos que quedaron en la sartén.



### Información Nutricional

Porción : ¼ de pargo rojo y ½ taza de verduras

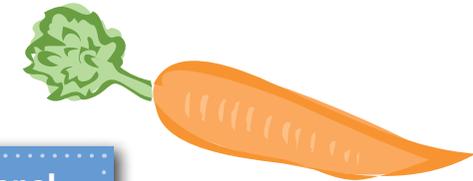
Calorías	220
Grasas Totales	10 g
Carbohidratos Totales	8 g
Fibra Dietética	2 g
Proteínas	19 g

# 2. Palmitos con pollo <sup>3</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 2 pechugas de pollo                  | 2 claras de huevo                        |
| 1 cebolla puerro                     | 1 copa de vino blanco                    |
| 1 zanahoria mediana                  | 1 frasco de palmitos en conserva natural |
| 2 tazas de caldo de pollo fresco     | 1 cucharada de perejil fresco picado     |
| 2 cucharadas de aceite de canola     | Pimienta al gusto                        |
| 1 cucharadas de harina               | Una pizca de sal (opcional)              |
| 3 cucharadas de crema de leche light |  |

1. En una olla con cuatro tazas de agua, cocine a fuego medio el pollo con la cebolla puerro, la zanahoria, y la sal; retire del fuego, cuele el caldo y reserve el pollo. Aparte, derrita la margarina y agregue la harina y déjela dorar.
2. Añada, poco a poco, dos tazas de caldo de pollo, la crema de leche light, la sal, la pimienta, las claras de huevo batidas y deje espesar; vierta el vino, mezcle y retire del fuego. En una refractaria engrasada y enharinada, coloque el pollo deshilachado, adicione los palmitos y por último bañe con la salsa. Lleve al horno a 350°F / 180°C durante 10 minutos; sirva caliente y espolvoree el perejil fresco picado.



### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	228
Grasas Totales	12 g
Carbohidratos Totales	16 g
Fibra Dietética	5 g
Proteínas	14 g

### 1. ¿Qué es la diabetes Mellitus? <sup>1</sup>

El tener Diabetes significa que la glucosa o azúcar en su sangre está muy alta. La glucosa proviene de los alimentos que consumimos. La insulina es fabricada por el páncreas y ésta ayuda a pasar la glucosa de la sangre a las células que a su vez la convierten en energía.

Cuando se tiene Diabetes, el cuerpo tiene dificultad para producir la insulina o no la puede utilizar adecuadamente. Como resultado de esto, la glucosa se queda en la sangre y no puede entrar a las células produciendo daño generalizado o silencioso.

### 2. Algunas condiciones aumentan la probabilidad de desarrollar Diabetes. <sup>1</sup>

Los factores de riesgo más frecuentes son:

- Tener 45 años o más
- Tener padres o hermanos con diabetes
- Ser de origen latino (hispano), afroamericano, asiático americano o de las islas del pacífico
- Haber tenido diabetes durante el embarazo o haber dado a luz un bebé de 9 libras o más.

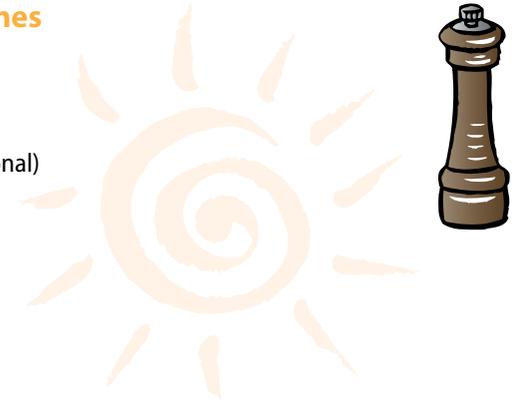
### 3. Otros factores de riesgo para desarrollar Diabetes. <sup>1</sup>

- Tener niveles de azúcar más altos de lo normal sin llegar a los criterios de diagnóstico para Diabetes (Prediabetes)
- Tener la presión arterial de 140/90 o más
- Tener niveles aumentados de Triglicéridos
- Tener sobrepeso
- Ser sedentario, es decir, no realizar actividad física regularmente

## 3. Coliflor apanado <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- 4 tazas de coliflor mediana
- 2 claras de huevo
- 4 cucharadas de miga de pan
- Sal y pimienta al gusto (opcional)

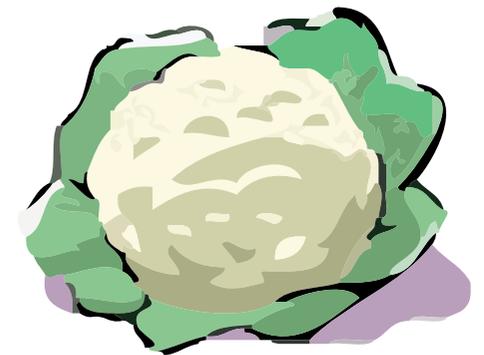


1. Divida la coliflor en ramos, lávelos y cocínelos en agua hirviendo con una pizca de sal durante 5 minutos o hasta que queden al dente, luego escúrralos en una coladera. Aparte, bata las claras, añádale, poco a poco, la miga de pan, revolviendo para que se mezclen bien y condimente con sal y pimienta.
2. Pase los ramos de coliflor, uno a uno, por el huevo con la miga de pan, úntelos bien. Póngalos en un molde previamente engrasado y enharinado y llévelos al horno durante 10 minutos a una temperatura moderada, 300 °F / 150 °C.

### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	109
Grasas Totales	5 g
Carbohidratos Totales	8 g
Fibra Dietética	4 g
Proteínas	8 g

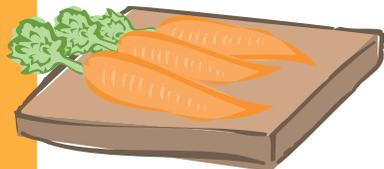


## 4. Torta de zanahoria con especias <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1 libra de zanahorias peladas        | 1 taza de harina de trigo integral      |
| 1 taza de consomé hecho en casa      | 1 cucharadita de polvo para hornear     |
| 125 gramos de margarina              | ½ cucharada de canela en polvo          |
| 5 sobres de endulzante dietético     | ¼ de libra de queso campesino rallado * |
| 2 huevos                             | Una pizca de sal (opcional)             |
| 1 cucharadita de esencia de vainilla |   |

1. Pele las zanahorias y cocínelas con 1 taza de caldo base por 5 minutos, retire y deje enfriar. Con ayuda de un tenedor, presione las zanahorias hasta obtener un puré. Reserve.
2. Precaliente el horno a 350 °F / 180 °C. Engrase y enharine un molde mediano. Aparte, bata la margarina hasta que esté cremosa; añada el endulzante, los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada adición. Después vierta la esencia de vainilla y bata por 2 minutos más.
3. Agregue el puré de zanahoria y mezcle bien. Con ayuda de un colador, cierna sobre la mezcla anterior la harina con el polvo de hornear, la sal y la canela.
4. Mezcle bien y añada el queso. Vierta en el molde y lleve al horno por 30 minutos o hasta que al introducir en la torta un cuchillo, su hoja salga limpia. Deje reposar y desmolde.



\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnóstico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, por su alto contenido de fósforo)

### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	151
Grasas Totales	7 g
Carbohidratos Totales	16 g
Fibra Dietética	6 g
Proteínas	6 g

## 4. ¿Cuáles son los síntomas de la Diabetes? <sup>1</sup>

Los más comunes incluyen:

- Orinar con frecuencia
- Tener sed constante
- Sentir demasiada hambre o cansancio
- Perder peso a pesar de que usted siga comiendo igual o más que antes

Sin embargo, muchas personas con Diabetes no presentan estos síntomas.

## 5. ¿Por qué debe preocuparme la Diabetes? <sup>1</sup>

La Diabetes es una enfermedad muy seria y puede causar complicaciones graves cuando los niveles de glicemia no están bajo control afectando poco a poco sus ojos, corazón, riñones, nervios y pies.

## 6. ¿Qué debo hacer para mantenerme bajo control? <sup>1</sup>

El objetivo del tratamiento es mantener las cifras de Glicemia, cercanas a lo normal. Para lograrlo se debe:

- Tener una Plan de Alimentación saludable
- Realizar ejercicio físico regular
- Dejar de fumar (en caso de que lo haga)
- Participar en un proceso educativo
- Seguir las recomendaciones que se le indiquen



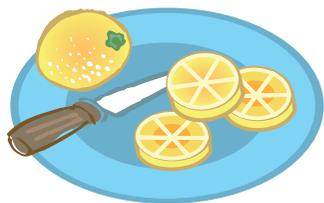
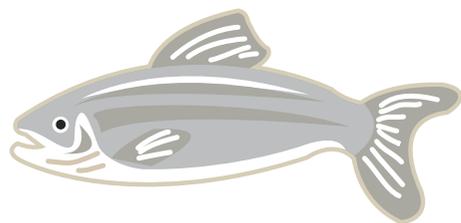
## 5. Habichuelas con filete de pescado blanco <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |  |   |
|--|---|
| 1 libra de habichuelas                         | 1 taza de caldo base                        |
| ½ lata de crema de leche light o baja en grasa | 1 libra de pescado (corvina, mero, congrio) |
| 1 cucharadita de jugo de limón                 | Sal y pimienta al gusto (opcional)          |



1. Lave las habichuelas y córtelas en trocitos; cocínelas en agua con un poquito de sal, hasta que estén blandas. Aparte, mezcle la crema de leche light con el jugo de limón, el caldo base, la sal y la pimienta al gusto, reserve.
2. En el fondo de una bandeja refractaria disponga las habichuelas y sobre estas los lomos de pescado; agregue la mezcla del caldo base, y lleve al horno a 350 °F / 180 °C durante 15 minutos.



### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	<b>182</b>
Grasas Totales	<b>10 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>5 g</b>
Fibra Dietética	<b>5 g</b>
Proteínas	<b>18 g</b>

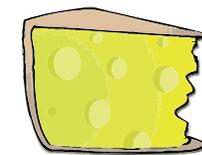
## 6. Soufflé de champiñones <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |  |  |
|--|--|
| 4 cucharaditas de aceite de canola             | 2 cucharadas de harina de trigo                  |
| 1 taza de leche caliente                       | 1 taza de champiñones crudos cortados en tajadas |
| 2 cucharadas de queso parmesano *              | 4 yemas de huevo                                 |
| 2 cucharadas de queso paipa o campesino        | 4 claras de huevo                                |
| 4 cucharadas de cebolla larga finamente picada | Una pizca de nuez moscada                        |
|  | Sal y pimienta al gusto (opcional)               |



1. En una sartén derrita la mitad de la margarina, y luego añada la harina pasándola por una coladera; revuelva constantemente hasta que dore un poco. Vierta la leche, poco a poco, y deje cocinar, revolviendo hasta que espese. Termine la salsa agregando los quesos, sal, pimienta y nuez moscada. Retire del fuego y reserve.
2. Aparte, sofría la cebolla con el resto de la margarina hasta que esté transparente, adicione los champiñones y cocine a fuego alto durante 3 minutos. Añada la salsa anterior y mezcle. Bata las yemas, agréguelas y revuelva. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas con movimiento envolvente.
3. Engrase un molde hondo, vierta la mezcla anterior hasta 2 centímetros antes del borde. Hornee a 350 °F / 180 °C durante 30 minutos y sirva inmediatamente.



### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	<b>157</b>
Grasas Totales	<b>5 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>14 g</b>
Fibra Dietética	<b>5 g</b>
Proteínas	<b>14 g</b>

\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnóstico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, por su alto contenido de fósforo)

## 7. ¿Cómo comenzar un Plan de Alimentación saludable? <sup>2</sup>

Las porciones deben ser fraccionadas. Los alimentos se distribuirán en cinco a seis porciones diarias de la siguiente forma: desayuno, colación o merienda, almuerzo, colación o merienda, comida o cena y colación nocturna (ésta última para pacientes que se aplican insulina en la noche).

Coma porciones más pequeñas, sepa cuáles son las porciones recomendadas para los diferentes alimentos y la cantidad de porciones necesarias en cada comida.

## 8. Plan de Alimentación saludable ¿Qué debo consumir menos? <sup>1</sup>

Coma menos grasa, elija menos alimentos con alto contenido de grasa y utilice menos grasa para cocinar. En particular, trate de eliminar alimentos que son ricos en grasas saturadas y ácidos grasos Trans tales como:

- Carne con gordo
- Productos lácteos con leche entera (prefiera la leche descremada)
- Alimentos fritos
- Aderezos para ensaladas
- Manteca animal y vegetal o margarina en barra

Las etiquetas de los alimentos sirven como herramienta para un adecuado consumo y elección de alimentos, prefiera alimentos bajos en calorías y bajos en grasas.

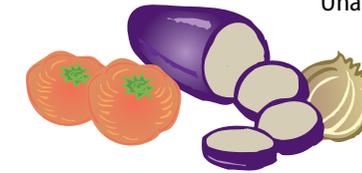


## 7. Berenjenas con mozzarella <sup>3</sup>



### Ingredientes para 4 porciones

- |   |   |     |   |
|---|---|-----|---|
| 4 | berenjenas pequeñas cortadas en rodajas | 3   | cucharadas de crema de leche light      |
| 4 | tomates pequeños rojos                  | 100 | gramos de queso mozzarella *            |
| 1 | cebolla cabezona roja pequeña           | 3   | cucharadas de queso parmesano rallado * |
| 3 | cucharadas de aceite de oliva           |     | Una pizca de sal (opcional)             |



1. Pele las berenjenas, córtelas en rodajas de medio centímetro de grueso y póngalas en una olla con agua fría y sal durante 2 horas. Aparte, en otra olla con agua y sal, cocine los tomates sin pelar junto con la cebolla, por espacio de 15 minutos. Retírelos del fuego, escúrralos y cuando estén tibios lícelos junto con la cebolla y un poco de sal hasta obtener una salsa espesa. Cuele y reserve.
2. En una sartén, caliente el aceite y fría a fuego medio las berenjenas hasta que estén amarillas pero no doradas. En un molde refractario, distribuya una capa de berenjenas en el fondo, báñelas con la salsa de tomate, luego con crema de leche y cubra con queso mozzarella rallado.

3. Realice una vez más el mismo procedimiento y finalice espolvoreando queso parmesano por encima. Caliente el horno a 350 °F / 180 °C y hornee por 25 minutos repartidos así: 15 minutos cocinando y 10 minutos dorando.

### Información Nutricional

Porción : 1 taza

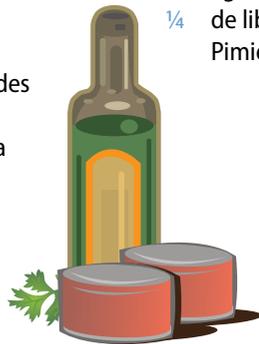
Calorías	126
Grasas Totales	6 g
Carbohidratos Totales	8 g
Fibra Dietética	5 g
Proteínas	10 g

\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnostico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, por su alto contenido de fósforo)

## 8. Mousse de espárragos con atún <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- 1 lata de atún en agua
- ½ cucharadita de cilantro picado
- 2 claras de huevo
- 3 cucharadas de crema de leche light \*
- ½ taza de vino blanco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 atado de espárragos verdes cortados en trozos
- 4 claras de huevo batidas a punto de nieve



### Ingredientes para la salsa

- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de harina de trigo cernida
- 1 taza de caldo base de pescado
- 3 cucharadas de crema de leche light \*
- ¼ de libra de queso campesino \*
- Pimienta al gusto



1. Licue el atún, el cilantro, las claras de huevo, la crema de leche, el vino, la sal y la pimienta hasta formar una pasta. Retire de la licuadora e incorpórelos espárragos y las claras batidas. Engrase y enharine un molde, vierta la mezcla y tape con papel aluminio.
2. Hornee a 350 °F / 180 °C a baño María durante una hora. Aparte, derrita la margarina, mezcle con la harina, el caldo base y lleve al fuego hasta que espese.
3. Añada la crema de leche y el queso, hasta que éste se derrita, sin dejar hervir. Acompañe el mousse con la salsa caliente.

### Información Nutricional

Porción : 1 porción

Calorías	252
Grasas Totales	12 g
Carbohidratos Totales	22 g
Fibra Dietética	6 g
Proteínas	14 g

\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnóstico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, por su alto contenido de fósforo)

## 9. Plan de Alimentación saludable ¿Qué debo consumir más? <sup>1</sup>

- Consuma más alimentos ricos en fibra como los preparados con granos enteros entre estos:
  - Cereales para el desayuno hechos con granos 100% enteros
  - Avena
  - Arroz integral
- Coma diariamente frutas y verduras (más de 5 porciones), escoja frutas frescas o secas y verduras de color verde oscuro (espinaca, col de bruselas o brócoli) y de color naranja (zanahoria, calabaza o calabacín)
- Los jugos tienen un valor calórico considerable y su consumo se debe tener en cuenta para no exceder los requerimientos nutricionales diarios. Es preferible que se consuma la fruta en lugar del jugo.

## 10. El ABC de la Diabetes <sup>1 y 2</sup>

La **A** representa la prueba de la hemoglobina Glicosilada (**A1c**). Esta prueba mide el nivel promedio de su glucosa sanguínea durante los últimos 3 meses y debe hacerse idealmente 4 veces al año. En la mayoría de las personas esta prueba debe tener un puntaje por debajo del 7%.

La **B** la Presión arterial (en inglés "**B**lood Pressure"), y representa una medida de cuánto debe trabajar su corazón para mantener la circulación de sangre, la meta en la mayoría de personas diabéticas es mantenerla por debajo de 130/80.

La **C** representa al **C**olesterol, que es una grasa que se encuentra en la sangre. Hay de 2 tipos: LDL o colesterol malo y HDL o colesterol bueno. La meta de la mayoría de personas es mantener los siguientes niveles:

- LDL por debajo de 100.
- HDL por encima de 40 en hombres y 50 en mujeres.

**Pregúntele al personal de salud qué puede hacer para alcanzar las metas de estos 3 componentes y cualquier duda que tenga con respecto a la diabetes, su prevención y manejo.**

## 9. Raviolis con alcachofas <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |   |  |
|---|--|
| ½ libra de raviolis de queso precocidos | 1 lata de crema de leche light o baja en grasa |
| 2 cucharadas de aceite de oliva         | 1 frasco de corazones de alcachofa picados     |
| 1 cebolla cabezona pequeña rallada      | 1 taza de caldo base                           |
| 2 dientes de ajo triturados             | Queso mozzarella rallado al gusto              |
| 1 cucharadita de albahaca picada        |  |



1. En una olla a fuego lento agregue el aceite de oliva, sofría la cebolla, el ajo y la albahaca. Incorpore la crema de leche, las alcachofas y el caldo base, deje conservar unos minutos.
2. sirva la salsa sobre los raviolis previamente cocidos al dente y espolvoree el queso mozzarella.



### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	<b>152</b>
Grasas Totales	<b>10 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>30 g</b>
Fibra Dietética	<b>5 g</b>
Proteínas	<b>9 g</b>

## 10. Lasaña con espinaca <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |  |   |
|--|---|
| ½ libra de pasta para lasaña cocida                      | 3 cucharadas de queso crema *                       |
| 2 cucharadas de aceite de canola                         | 1 yogur tipo postre                                 |
| 1 cebolla cabezona pelada y finamente picada             | 1 taza de champiñones limpios y cortados en láminas |
| 1 diente de ajo triturado                                | 150 gramos de queso mozzarella *                    |
| 1 atado de hojas de espinaca lavadas y cortadas en tiras | 2 cucharadas de queso parmesano rallado             |
| ¼ de taza de caldo base                                  | Pimienta y nuez moscada al gusto                    |

1. Sofría por unos minutos la cebolla, el ajo y la espinaca. Incorpore el caldo base y el queso crema. Agregue la pimienta y la nuez moscada. Revuelva y retire del fuego, reserve. Aparte, mezcle el yogur con los champiñones.
2. Forme la lasaña disponiendo en el fondo de un molde hondo, previamente engrasado, una capa de pasta, luego una capa de espinaca, una de queso y finalmente una de champiñones mezclados con yogur. Continúe así hasta terminar con salsa bechamel y queso parmesano espolvoreado.
3. Lleve al horno precalentado a 350 °F / 180 °C hasta que esté bien caliente y dorado el queso parmesano.



### Información Nutricional

Porción : 1 porción

Calorías	<b>184</b>
Grasas Totales	<b>8 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>18 g</b>
Fibra Dietética	<b>4 g</b>
Proteínas	<b>10 g</b>

\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnostico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, por su alto contenido de fósforo)

# Come bien, siéntete bien

## índice

### Contenido Recomendaciones

1. ¿Qué es la diabetes Mellitus? 6
2. Algunas condiciones aumentan la probabilidad de desarrollar Diabetes 6
3. Otros factores de riesgo para desarrollar Diabetes. 6
4. ¿Cuáles son los síntomas de la Diabetes? 9
5. ¿Por qué debe preocuparme la Diabetes? 9
6. ¿Qué debo hacer para mantenerme bajo control? 9
7. ¿Cómo comenzar un Plan de Alimentación saludable? 12
8. Plan de Alimentación saludable ¿Qué debo consumir menos? 12
9. Plan de Alimentación saludable ¿Qué debo consumir más? 15
10. El ABC de la Diabetes 15

### Contenido Recetas

1. Pargo rojo caribeño 4
2. Palmitos con pollo 5
3. Coliflor apanado 7
4. Torta de zanahoria con especias 8
5. Habichuelas con filete de pescado blanco 10
6. Soufflé de champiñones 11
7. Berenjenas con mozzarella 13
8. Mousse de espárragos con atún 14
9. Raviolis con alcachofas 16
10. Lasaña con espinaca 17



Con la iniciativa de las eps afiliadas a **ACEMI**

The image displays a grid of logos for various health insurance companies (EPS) and the Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral (ACEMI). The logos are arranged in a 6x3 grid, with the ACEMI logo centered at the bottom. The logos include:

- Aliansalud eps**
- cafesalud eps**
- CafeSalud MP MEDICINA PREPAGADA** Siempre cuida de ti.
- COLSANTAS**
- COLMÉDICA** ¡usted no está solo.
- E.P.S. Camileno** Unidad Brindada en Emergencia
- Compañía Salud del Estado**
- compensar salud**
- Cooemeva EPS** Nueva Gestión de vida
- Cruz Blanca E.P.S.**
- ECOOPSOS** EPS EPS
- emergencia**
- Wemi** Vida a tu ritmo
- Famisanar EPS** Te prestamos atención
- EPS Humanovivir** Cuidamos lo que nos sostiene
- SaludCoop EPS**
- SaludTotal**
- E.P.S. SANITAS**
- SOS** Servicio Especializado de Salud
- EPS | SURA**
- acemi** Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral

[www.acemi.org.co](http://www.acemi.org.co)

## Otras entidades participantes



Libertad y Orden

**Ministerio de la Protección Social**  
República de Colombia