

SOMOS
Plant
Powered

MEAL PLAN ANTI-DIABETES

Plan de alimentación para mejorar la
resistencia a la insulina

DRA. MELANIE CANO | MÉDICO NUTRIÓLOGA



MEAL PLAN ANTI-DIABETES

Antes de entrar en materia, empecemos por definir qué es un Meal Plan

Un Meal Plan no es más que el “plan de comidas” que diseñas para cada semana.

Esto es algo que le recomiendo hacer a mis pacientes para asegurarse de que su alimentación de la semana estará cubierta (y evitarse la improvisación del día a día).

Este proceso de preparación de alimentos te sugiero realizarlo en **3 pasos**:

- 1) Diseñar el menú (Meal Plan)
- 2) Hacer las compras del supermercado y
- 3) Preparar tus alimentos para toda la semana (Meal Prep)

No sabes lo mucho que ayuda este método de organización para que luego te puedas enfocar en otras áreas de tu vida durante la semana y al mismo tiempo tener la tranquilidad de tener alimentos sanos esperando por ti en tu refrigerador en todo momento.

Esto es algo que ayudo a mis pacientes a construir durante sus procesos de reversión para que vayan creando el hábito cada semana.

En esta ocasión compartiré contigo un **menú anti-inflamatorio** ideado para una persona que se encuentra en una fase inicial de su proceso.

Esto quiere decir, que esta guía te servirá si te encuentras dando esos primero pasos hacia una alimentación más saludable, con el objetivo de mejorar tu perfil de grasas y promover una mayor sensibilidad a la insulina.

En esta guías encontrarás:

- 1) **Meal Plan Anti-diabetes para una semana**, que incluye:
 - Una (1) opción para desayunos (con posibles modificaciones)
 - Dos (2) opciones para almuerzos
 - Dos (2) opciones para cenas
 - Dos (2) opciones de meriendas (una para la mañana y otra para la tarde)
- 2) **Lista de supermercado para ese Meal Plan**
- 3) **Plantilla de Meal Plans** para que puedas crear los tuyos posteriormente

Esta guía NO incluye recetas, ni medidas. No es la intención de la misma. Sino más bien guiarte en lo que sería la estructura de un plan alimenticio anti-diabetes.

Espero te sea de utilidad y te ayude a estructurar tu alimentación. 😊

MEAL PLAN ANTI-DIABETES

Desayunos	Avena cocida con frutas, semillas y frutos secos
Ingredientes	Avena integral, leche de soya sin azúcar, linaza molida, canela en polvo, frutas a elección (ej. blueberries, banana) y frutos secos naturales (sin aceites).
Procedimiento	Prepara la avena con agua, leche vegetal, linaza y canela. Sirve y agregas las frutas y frutos secos por encima.

Puedes intercambiar las frutas y frutos secos cada día para variar las preparaciones.

A continuación verás algunos ejemplos de avenas bowls ya armados, para que te sirvan como referencia.



Blueberries y mantequilla de almendras



Durazno, frambuesas y cashews (anacardos)



Banana, canela y nueces

Puedes también optar por hacer la avena reposada (overnight oats), en lugar de cocida. Para esta preparación solo debes mezclar todos los ingredientes en un envase hermético y refrigerarlo durante la noche. Al día siguiente puedes agregar un chorrillo adicional de leche vegetal si está muy compacto.

MEAL PLAN ANTI-DIABETES

Almuerzos	Opción 1: Chili de frijoles, quinoa y vegetales Opción 2: Arroz integral con cúrcuma, filete de pollo o salmón a la plancha y ensalada de espinaca con pasitas
Ingredientes	Opción 1: Frijoles rojos, quinoa, cebolla, ajo, cilantro, pimentón, zanahoria, maíz en grano, salsa de tomate natural, sal, pimienta. Opción 2: Arroz integral, cúrcuma en polvo, filete de pollo o salmón, orégano, ajo, cebolla y paprika en polvo, espinaca fresca, pasitas, vinagre balsámico.
Procedimiento	Opción 1: preparación de una sola olla Opción 2: prepara todos los elementos por separado y luego sirve



Opción 1 - Chili plant based

Me encanta preparar Chilis porque coloco todos los ingredientes en una sola olla hasta que la magia suceda. Es una excelente opción a base de plantas, rica en fibra y alto en proteína de origen vegetal.



Opción 2 - Arroz, proteína animal y ensalada

A pesar de que recomiendo evitar el consumo de alimentos de origen animal, dejo esta opción por acá ya que la guía está dirigida a personas que están iniciando un proceso de modificación de hábitos y en esta fase, aún se pueden intercambiar las opciones de proteína.

Si quieres agilizar tu proceso de reversión te recomiendo irte por la opción 1, que es completamente a base de plantas. La combinación de fibra + proteína vegetal es una excelente forma de combatir la resistencia a la insulina que está presente en condiciones como la prediabetes y la diabetes tipo 2. Sin embargo, si aún estás iniciando puedes ir alternando ambas opciones y de igual manera podrás ir viendo muy buenos resultados.

MEAL PLAN ANTI-DIABETES

Cenas	Opción 1: Budha bowl Opción 2: “Quesadillas” de vegetales
Ingredientes	Opción 1: kale, repollo morado, garbanzos, quinoa, aguacate, pepino, cebolla. Opción 2: tortillas de harina integral, pimentón, cebolla, champiñones, humus casero (garbanzos, tahini, limón, sal, pimienta, ajo, cebolla, paprika en polvo).
Procedimiento	Opción 1: prepara todos los elementos por separado y luego sirve Opción 2: agrega el humus y vegetales salteados dentro de las tortillas tipo “quesadillas” y calienta en una sartén



Opción 1 - Budha Bowl

Puedes tomar esta preparación como referencia e intercambiar con otros ingredientes de temporada. Es un plato muy abierto a la exploración, que puedes adaptar a lo que tengas disponible en el momento.



Opción 2 - “Quesadillas” plant based

Una opción muy fácil y práctica. En especial cuando no quieres invertir demasiado tiempo en la cocina. Siéntete libre de saltear tus vegetales preferidos y armar las “quesadillas” con hummus o cualquier otra untada casera.

Te recomiendo hacer cenas ligeras. Siempre incorporar una gran variedad de vegetales e ir alternandolos cada semana. Es importante que esta comida también sea baja en grasas saturadas, por lo que te recomiendo incluir una fuente de proteína vegetal (no animal) y evitar el uso de otros elementos grasos como los aceites.

MEAL PLAN ANTI-DIABETES

Meriendas	AM: porción de frutas + frutos secos PM: galletas de maíz + mantequilla de almendras o humus casero
Ingredientes	AM: Banana, manzana, papaya, etc + maní, almendras, otros. PM: Galletas de maíz naturales, mantequilla de almendras



Merienda AM: Fruta + frutos secos

Recomiendo elegir frutas frescas junto con el fruto seco de tu elección. Procura elegir frutos secos naturales (sin aceites, azúcar o sal añadida).



Merienda PM: Galletas + mantequilla de almendras o humus casero

Busca opciones de galletas de maíz o arroz integral inflado que no contengan aditivos como sal o aceites y acompáñalas de alguna mantequilla de fruto seco natural (libre de sal, azúcar o aceites) o bien de un humus casero.

Si aparte de la estructura mencionada, te da hambre a lo largo del día, puedes incorporar cuantas frutas quieras como meriendas adicionales. Recuerda que las frutas son tus aliadas cuando se trata de revertir diabetes, ya que te brindan un coctel de beneficios que mejoran tu sensibilidad a la insulina. Existen muchos mitos alrededor de la fruta y es algo que debes sacar de tu mente si quieres revertir tu condición de manera natural.

Recuerda que el problema en la diabetes NO es el azúcar, es la resistencia a la insulina. Y este meal plan te va a ayudar a mejorar esta condición debido a su alto contenido en fibra y baja cantidad de grasas saturadas.

MEAL PLAN ANTI-DIABETES

RESUMEN DEL PLAN

	Menú	Ingredientes
Desayuno	Avena cocida con frutas y frutos secos	Avena integral, leche de soya sin azúcar, linaza molida, canela en polvo, frutas a elección, frutos secos naturales.
Almuerzo	Opción 1: Chili de frijoles, quinoa y vegetales Opción 2: Arroz integral con cúrcuma, filete de pollo o salmón a la plancha y ensalada de espinacas	Opción 1: Frijoles rojos, quinoa, cebolla, ajo, cilantro, pimentón, zanahoria, maíz en grano, salsa de tomate natural, sal, pimienta. Opción 2: Arroz integral, cúrcuma en polvo, filete de pollo, orégano, ajo, cebolla y paprika en polvo, espinaca fresca, pasitas, vinagre balsámico.
Cena	Opción 1: Budha bowl Opción 2: "Quesadillas" de vegetales	Opción 1: kale, repollo morado, garbanzos, quinoa, aguacate, pepino, cebolla. Opción 2: tortillas de harina integral, pimentón, cebolla, champiñones, humus casero (garbanzos, tahini, limón, sal, pimienta, ajo, cebolla, paprika en polvo).
Meriendas	Merienda 1: porción de frutas + frutos secos Merienda 2: galletas de maíz + mantequilla de almendras o humus casero	AM: Banana, manzana, papaya + fruto seco PM: galletas de maíz + mantequilla de almendras natural

Ten en cuenta que este es sólo un ejemplo entre los muchos meal plans que pueden adaptarse para apoyar la reversión de esta condición. Lo más importante es asegurarte de que cada comida sea rica en fibra y baja en grasas saturadas. Si sigues esta fórmula, podrás crear tus propios planes semanales sin ningún problema.

LISTA DE SUPERMERCADO

Desayunos

- Avena integral
- leche de soya sin azúcar
- linaza molida
- canela en polvo
- frutos secos naturales
- frutas a elección

Almuerzos

Opción 1

- Frijoles rojos
- quinoa
- ajo y cebolla
- cilantro
- pimentón
- zanahoria
- maíz en grano
- salsa de tomate natural
- sal y pimienta

Opción 2

- Arroz integral
- cúrcuma en polvo
- filete de pollo o salmón
- orégano
- ajo, cebolla y paprika en polvo
- espinaca fresca
- pasitas
- vinagre balsámico

Cenas

Opción 1

- Kale
- repollo morado
- garbanzos
- quinoa
- aguacate
- pepino
- cebolla

Opción 2

- Tortillas de harina integral
- pimentón
- cebolla
- champiñones
- humus casero: garbanzos, tahini, limón, sal, pimienta, ajo, cebolla, paprika en polvo

Meriendas

- Frutas de elección
- Frutos secos naturales
- Galletas de maíz o arroz integral inflado
- Mantequilla natural de fruto seco
- Humus artesanal (o hacerlo en casa)

PLANTILLA PARA MEAL PLANS

Esta guía la he creado con mucho cariño pensando en ti. Por eso está muy bien organizada e ilustrada.

Sin embargo, suelo hacer mis Meal Plans en tablas más sencilla dentro de una aplicación llamada Notion, la cual también puedes utilizar de manera gratuita.

Sino, te dejo una plantilla en la siguiente página, la cual puedes imprimir y rellenar con tus próximos meal plans si esto te resulta más práctico.



Y si necesitas una guía paso-a-paso para preparar tus comidas en casa, asegúrate de echarle un vistazo a mi Libro de Recetas: [Mi Primer Recetario Plant Based](#).

Es un ebook con más de 40 recetas a base de plantas creadas por mi para ayudarte a combatir tu condición y a cumplir con tus metas de bienestar.

Espero que esta guía te resulte de mucho provecho y para cualquier información adicional, puede escribirme a hola@somosplantpowered.com y con gusto conversamos por allá.

Con cariño,

Dra. Melanie Cano
Médico nutrióloga
[@somosplantpowered](#)

PLANTILLA PARA MEAL PLANS

DRA. MELANIE CANO

	Menú	Ingredientes
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Meriendas		

LISTA DE SUPERMERCADO

DRA. MELANIE CANO

Desayunos



-
-
-

Almuerzos



-
-
-
-
-
-
-
-
-

Cenas



-
-
-
-
-
-
-
-
-

Meriendas



-
-
-
-

RECURSOS ADICIONALES

Si quieres incorporar más alimentos a base de plantas, te recomiendo empezar con mi libro de recetas:

MI PRIMER RECETARIO PLANT BASED



Un recetario digital con +40 recetas creadas por mi, como médico nutrióloga, para ayudarte a incorporar platos de origen vegetal de maneras mucho más creativas y deliciosas!

Dentro del e-book encontrarás recetas paso-a-paso de:

- Desayunos
- Platos fuertes
- Postres y
- “Comfort foods” como hamburguesas, chorizos, mac & cheese y mucho más!



Todas las recetas son elaboradas con ingredientes naturales, provenientes de la tierra.

Que no sólo te van a satisfacer, sino que también te ayudarán a disminuir tus niveles de colesterol en sangre y a mejorar tu sensibilidad a la insulina, mientras optimizas tu metabolismo.

Haz [click aquí](#) para comprar mi Recetario.

SOMOS
**Plant
Powered**

MI PRIMER RECETARIO PLANT BASED



PB pancakes



scrambled tofu



cherry cupcakes



cauliflower wings



pasta puttanesca



avocado toasts



Mac & cheese



black bean burger



cashew parfait

Date la oportunidad de disfrutar de alimentos sanos y deliciosos para impulsar tu estado de salud. 😊

[Haz click aquí para comprar mi Recetario.](#)