



## INFORMACIÓN AL PACIENTE - DIETA DIABETES - 1500 kcal

DESAYUNO	
• 1 vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados natural o vaso bebida vegetal sin azúcar añadido*.	
• Pan integral o moreno (40g), o 4 galletas integrales tipo Inca o 30 g cereales de avena o integrales sin azúcar añadido*.	
• Tomate en rodajas o restregado	
• 1 cucharadita de café de aceite de oliva virgen extra (no, si se elige galletas o cereales)	
MERIENDA MAÑANA	
• 1 ración de fruta tipo manzana, naranja, pera, etc., (200g en limpio) o un plátano pequeño (100g), uvas (10-12 u), chirimoya (1/2), cerezas (10-12 u), higos (2 u) o caqui (1 pequeño), o 1 tajada grande de melón o sandía (300g) o fresas (8-9 u).	
• Un puñadito de frutos secos crudos o tostados sin sal ni azúcar (15g): nueces, avellanas, almendras...	
COMIDA	
• Un plato de verduras crudas o cocinadas.	
• 60 g de legumbre seca (150 g cocido): lentejas, garbanzos o judías. <u>O sustituir por una de las siguientes opciones:</u>	
○ 40 g de arroz integral o tapioca (135 g en cocido).	
○ 45 g de pasta integral (macarrones, ...), cous cous, quinoa, (150g cocido).	
○ 150 g de patata o boniato, o 210 g de guisantes (frescos o congelados)	
○ 60 g pan integral o moreno.	
• Un filete de pescado azul o blanco (120g) . <u>O sustituir por una de las siguientes opciones:</u>	
○ 1 o 2 huevos.	
○ 1 filete de carne (100g) , preferentemente pollo, pavo, conejo, ternera magra y lomo o solomillo de cerdo.	
○ Un trozo de queso fresco (80g), 1 lata de pescado conserva bajo en sal (atún, sardinas, caballa) o fiambre (menos 2 vez por semana) tipo jamón cocido.	
Si se ha elegido legumbre, no hace falta comer alimentos de este grupo.	
• Fruta fresca - igual que en la merienda	
• 15 g de aceite de oliva virgen extra (1.5 cucharadas soperas) para cocinar	
MERIENDA TARDE	
• 1 vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados naturales o 1 vaso bebida vegetal sin azúcar añadido*, o 1 ración de fruta o un trocito de pan con tomate	
CENA	
• IGUAL QUE COMIDA	

\*Comprobar en la etiqueta que no tiene azúcar, siropes, jarabes de glucosa, miel, fructosa, maltodextrinas

### Recomendaciones generales:

- Pesar de vez en cuando los alimentos para controlar su cantidad tener una referencia.
- Alterar a la semana legumbres de 3 - 4 veces, carnes 3 - 4 veces, pescados de 3 - 4 veces, asegurando el azul, y huevos de 4 - 5 unidades.
- Puede hacer un primer plato y un segundo o un plato único completo.
- El menú es para toda la familia, las cantidades es lo que puede cambiar.
- Beba agua durante las comidas y entre horas cuando tenga sed. Evite los zumos y los néctares, aunque no lleven azúcar añadido.
- Los frutos secos pueden hacerlo en cualquier momento del día, combinan muy bien con yogures, queso fresco, verduras, ensaladas, etc.