



INFORMACIÓN AL PACIENTE - DIETA DIABETES - 2000 kcal

DESAYUNO

- 1 vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados natural ó vaso bebida vegetal sin azúcar añadido*.
- Pan integral o moreno (60g), o 6 galletas integrales tipo Inca o 45 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).
- Pan integral o moreno (40g), o 4 galletas integrales tipo Inca
- Tomate en rodajas o restregado
- 1 cucharadita de café de aceite de oliva virgen extra (no, si se elige galletas o cereales)

COMIDA

- Un plato de verduras crudas o cocinadas.
- 80 g de legumbre seca (200 g cocido): lentejas, garbanzos o judías. O sustituir por una de las siguientes opciones:
 - 50 g de arroz integral o tapioca (160 g en cocido).
 - 60 g de pasta integral (macarrones, ...), cous cous, quinoa, (200g cocido).
 - 200 g de patata o boniato, o 280 g de guisantes (frescos o congelados)
 - 80 g pan integral o moreno.
- Un filete de pescado azul o blanco (120g). O sustituir por una de las siguientes opciones:
 - 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.

- Pan integral o moreno (20g).
- Fruta fresca - igual que en la merienda
- 20 g de aceite de oliva virgen extra (2 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
- Un puñadito de frutos secos crudos o tostados sin sal ni azúcar (20g): nueces, avellanas, almendras...

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.