



INFORMACIÓN AL PACIENTE - DIETA DIABETES - 2500 kcal

DESAYUNO

- 1 vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados natural o 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)
- 1 pieza pequeña de fruta tipo pera, manzana, naranja, etc., (100g en limpio) o 1/2 plátano, uvas (5-6 u), chirimoya (1/4 chirimoya), cerezas (5-6 u), higos (1 mediano) o caqui (1/2 pequeño) o 1 tajada pequeña de melón o sandía o fresas (4-5 u).

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.
- 100 g de legumbre seca (250 g cocido): lentejas, garbanzos o judías. O sustituir por una de las siguientes opciones:
 - 65 g de arroz integral o tapioca (190 g en cocido).
 - 75 g de pasta integral (macarrones, ...), cous cous, quinoa, (250g cocido).
 - 250 g de patata o boniato, o 350 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 (40g).
- Fruta fresca - igual que en la merienda
- 25 g de aceite de oliva virgen extra (2.5 cucharadas soperas) para cocinar

MERIENDA TARDE

- 1 vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados naturales o 1 vaso bebida vegetal sin azúcar añadido*.
- Un puñadito de frutos secos crudos o tostados sin sal ni azúcar (20g): nueces, almendras...
- 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)

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 semana legumbres 3 - 4 veces, carnes 3 - 4 veces, pescados 3 - 4 veces, asegura azul, y huevos 4 - 5 u
- 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.
- Agua en comidas y entre horas cuando tenga sed. Evite zumos y 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.