

DIETA DE 1800 KCAL PARA PERSONAS CON DIABETES GESTACIONAL

NÚMERO DE RACIONES						
	Lácteos	Alimentos Proteicos	Verduras	Farináceos	Frutas	Grasas
Desayuno	1			2	1	0,5
Media mañana		2		1		
Almuerzo		2	1	5	2	1,5
Merienda	1			1	1	
Cena		2	1	5	2	1,5
Suplemento	1					

CANTIDAD DE ALIMENTO POR UNA RACIÓN (el peso de los alimentos es crudo y limpio. Las harinas pueden medirse ya cocidas) LOS ALIMENTOS DE CADA GRUPO SE PUEDEN INTERCAMBIAR	
<p>LÁCTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 cc de leche desnatada = 1 Taza. • 2 yogures desnatados sin azúcar o bifidus activo • 60 gr. de queso fresco 	<p>GRASAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de aceite de oliva, girasol o semillas • 10 gr. de margarina vegetal o mantequilla * • 40 gr. de aceitunas ** • 30 gr. de nata sin azúcar * o de crema de leche * • 15 gr. de frutos secos
<p>FARINACEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 gr. de guisantes o habas frescas • 50 gr. de patatas o boniatos • 20 gr. de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos.) • 20 gr. de pan o cereales integrales sin azúcar • 15 gr. de tostadas, galletas tipo María, arroz, pasta (fideos, macarrones, espaguetis.), harina o sémola 	<p>ALIMENTOS PROTEICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 gr. de ternera magra, buey, pollo, conejo o cerdo magro • 75 gr. de pescado blanco/azúl o marisco *,** • 60 gr. de jamón de York o pechuga de pavo • 40 gr. de embutidos *,** o Jamón serrano ** • 1 huevo * • 40 gr. de queso curado, semicurado o cremoso *
<p>FRUTAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 gr. de melón, sandía, fresas o pomelo. • 100 gr. de naranja, pera, mandarina, albaricoque, paraguaya, limón, ciruelas, piña, Kiwi o manzana. • 50 gr. de plátanos, uva, cerezas, higos, chirimoya, mango, caquis o nísperos. 	<p>VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 gr. de escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, espárragos, pepinos, col, berenjenas, tomates, setas, pimientos, coliflor o calabacín. • 200 gr. de judías verdes, nabos o puerros. • 100 gr. de zanahorias, alcachofas, cebolla, coles de Bruselas o remolacha.

EN LA DIETA BAJA EN COLESTEROL DEBERA:

- Restringir alimentos marcados con *
- Restringir rebozados, mantequilla y margarina.
- Utilizar aceite de oliva para cocinar.
- Elegir pescado antes que carne y, al menos una vez por semana, pescado azul).

EN LA DIETA BAJA EN SAL DEBERA:

- Evitar alimentos salados y los marcados con **
- Evitar agua con gas, conservas, precocinados y ahumados.
- No añadir sal a los alimentos.
- Puede utilizar hierbas aromáticas

TOMA	EJEMPLO DE COMIDA
Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • 1 ración de lácteos • 2 raciones de farináceos • 1 ración de fruta • ½ ración de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche desnatada ó 2 yogures desnatados sin azúcar • 40 gr. de pan ó 40 gr. de cereales integrales sin azúcar • 100 gr. de ciruelas • 1 cucharadita de aceite de oliva
Media mañana <ul style="list-style-type: none"> • 2 raciones de proteínas • 1 ración de farináceos 	<ul style="list-style-type: none"> • 120 gr. de fiambre de pechuga de pavo • 20 gr. de pan
Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • 1 ración de verduras • 5 raciones de farináceos • 2 raciones de proteínas • 2 raciones de fruta • 1,5 raciones de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de ensalada o verduras • 2,5 cucharones (arroz, pasta, patatas, legumbres..) sin pan o 2 cucharones + 20 gr. de pan o 100 gr. de pan sin cucharón • 150 gr. de pescado ó 100 gr. de carne • 200 gr. de fresas • 1 cucharada y media de aceite de oliva
Merienda <ul style="list-style-type: none"> • 1 ración de lácteos • 1 ración de farináceos • 1 ración de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza leche desnatada ó 2 yogures desnatados o 60 gr queso fresco • 15 gr. de galletas maría • 100 gr. de manzanas
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Igual que en almuerzo (variar menús)
Suplemento antes acostarse <ul style="list-style-type: none"> • 1 ración de lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche desnatada ó 2 yogures desnatados sin azúcar

MEDIDAS DE REFERENCIA DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS						
Grupo de Alimento	Lácteos	Alimentos Proteicos	Verduras	Farináceos	Frutas	Grasas
Raciones	1 RACIÓN	2 RACIONES	1 RACIÓN	2 RACIONES	2 RACIONES	1 RACIÓN
Medida de referencia	1 Taza	100gr de carne ó 150gr de pescado	1 plato hondo	1 cazo o 40 gr. de pan	1 pieza mediana	1 cucharada sopera

RECOMENDACIONES DIETETICAS

- Su alimentación debe ser saludable, equilibrada, variada y suficiente, basada en la dieta mediterránea.
- Distribuir los alimentos en 6 tomas a lo largo del día, respetando los horarios de las comidas.
- Restringir azúcar, miel, mermeladas, cacao, chocolate, zumo de frutas azucarados, pasteles, dulces y refrescos. Puede utilizar edulcorantes artificiales tipo sacarina, aspartamo, sorbitol, etc.
- Utilizar alimentos con hidratos de carbono de absorción lenta como las legumbres, pasta, pan y patata y alimentos ricos en fibra como las frutas, las verduras y alimentos integrales (cereales, pan, arroz, etc..).
- Reducir el consumo de grasas animales (embutidos, quesos, leche entera, mantequillas..) y carnes.
- Moderar el consumo de huevo a 3 huevos a la semana en personas con el colesterol elevado.
- Es preferible utilizar aceite de oliva a otros aceites y grasas animales. Las frituras de pescado en aceite de oliva son adecuadas en las cantidades estipuladas.
- Técnicas culinarias recomendadas: plancha, brasa, parrilla, salteado, escalfado, vapor, hervido, horno.
- La sal esta permitida con moderación, excepto si tiene la tensión arterial alta.
- El agua es la mejor bebida, debe tomar de 1,5-2 litros al día. Aumentar la cantidad en verano y si hiperglucemia.
- Se pueden tomar infusiones sin azúcar, refrescos "light" y caldo desgrasado. El café y el té puede tomarlos si no padece hipertensión arterial.
- Recomendamos la práctica de ejercicio físico diario adaptado a las limitaciones propias de cada persona.