

## DIETA DE 2000 KCAL PARA PERSONAS CON DIABETES GESTACIONAL

NÚMERO DE RACIONES						
	Lácteos	Alimentos Proteicos	Verduras	Farináceos	Frutas	Grasas
<b>Desayuno</b>	1	1		3	1	0,5
<b>Media mañana</b>		2		2		
<b>Almuerzo</b>		2	1	5	2	1,5
<b>Merienda</b>	1			2	1	
<b>Cena</b>		2	1	5	2	1,5
<b>Suplemento</b>	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><b>LÁCTEOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 cc de leche desnatada = 1 Taza.</li> <li>• 2 yogures desnatados sin azúcar o bifidus activo</li> <li>• 60 gr. de queso fresco</li> </ul>	<p><b>GRASAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada de aceite de oliva, girasol o semillas</li> <li>• 10 gr. de margarina vegetal o mantequilla *</li> <li>• 40 gr. de aceitunas **</li> <li>• 30 gr. de nata sin azúcar * o de crema de leche *</li> <li>• 15 gr. de frutos secos</li> </ul>
<p><b>FARINACEOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 gr. de guisantes o habas frescas</li> <li>• 50 gr. de patatas o boniatos</li> <li>• 20 gr. de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos.)</li> <li>• 20 gr. de pan o cereales integrales sin azúcar</li> <li>• 15 gr. de tostadas, galletas tipo María, arroz, pasta (fideos, macarrones, espaguetis.), harina o sémola</li> </ul>	<p><b>ALIMENTOS PROTEICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 gr. de ternera magra, buey, pollo, conejo o cerdo magro</li> <li>• 75 gr. de pescado blanco/azúl o marisco *,**</li> <li>• 60 gr. de jamón de York o pechuga de pavo</li> <li>• 40 gr. de embutidos *,** o Jamón serrano **</li> <li>• 1 huevo *</li> <li>• 40 gr. de queso curado, semicurado o cremoso *</li> </ul>
<p><b>FRUTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 gr. de melón, sandía, fresas o pomelo.</li> <li>• 100 gr. de naranja, pera, mandarina, albaricoque, paraguaya, limón, ciruelas, piña, Kiwi o manzana.</li> <li>• 50 gr. de plátanos, uva, cerezas, higos, chirimoya, mango, caquis o nísperos.</li> </ul>	<p><b>VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 gr. de escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, espárragos, pepinos, col, berenjenas, tomates, setas, pimientos, coliflor o calabacín.</li> <li>• 200 gr. de judías verdes, nabos o puerros.</li> <li>• 100 gr. de zanahorias, alcachofas, cebolla, coles de Bruselas o remolacha.</li> </ul>

### 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
<b>Desayuno</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ración de lácteos</li> <li>• 3 raciones de farináceos</li> <li>• 1 ración de fruta</li> <li>• 1 ración de proteínas</li> <li>• ½ ración de grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche desnatada ó 2 yogures desnatados sin azúcar</li> <li>• 60 gr. de pan ó 60 gr. de cereales integrales sin azúcar</li> <li>• 100 gr. de naranjas</li> <li>• 20 gr. de jamón serrano</li> <li>• 1 cucharadita de aceite de oliva</li> </ul>
<b>Media mañana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 raciones de proteínas</li> <li>• 2 raciones de farináceos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 gr. de fiambre de pechuga de pavo</li> <li>• 40 gr. de pan</li> </ul>
<b>Almuerzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ración de verduras</li> <li>• 5 raciones de farináceos</li> <li>• 2 raciones de proteínas</li> <li>• 2 raciones de fruta</li> <li>• 1,5 raciones de grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plato de ensalada o verduras</li> <li>• 2,5 cucharones (arroz, pasta, patatas, legumbres..) sin pan o 2 cucharones + 20 gr. de pan o 100 gr. de pan sin cucharón</li> <li>• 150 gr. de pescado ó 100 gr. de carne</li> <li>• 300 gr. de fresas</li> <li>• 1 cucharada y media de aceite de oliva</li> </ul>
<b>Merienda</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ración de lácteos</li> <li>• 2 raciones de farináceos</li> <li>• 1 ración de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza leche desnatada ó 2 yogures desnatados o 60 gr queso fresco</li> <li>• 30 gr. de galletas maría</li> <li>• 100 gr. de manzanas</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Igual que en almuerzo (variar menús)</li> </ul>
<b>Suplemento antes acostarse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ración de lácteos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche desnatada ó 2 yogures desnatados sin azúcar</li> </ul>

MEDIDAS DE REFERENCIA DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS						
Grupo de Alimento	Lácteos	Alimentos Proteicos	Verduras	Farináceos	Frutas	Grasas
<b>Raciones</b>	1 RACIÓN	2 RACIONES	1 RACIÓN	2 RACIONES	2 RACIONES	1 RACIÓN
<b>Medida de referencia</b>	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.