

Información al paciente – dieta diabetes: 1.500 Kcal

DESAYUNO

- 1 vaso de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados o un vaso de bebida vegetal sin azúcar añadido*
- Pan integral o moreno (40 g), o 4 galletas integrales de Inca, o 30 g de cereales de avena o integrales sin azúcar añadido*
- Tomate en rodajas o restregado
- 1 cucharadita (de café) de aceite de oliva virgen extra. No lo tome si ha elegido galletas o cereales

MERIENDA DE MAÑANA

- 1 ración de fruta: tipo manzana, naranja, pera, etc., (200 g pelada), o un plátano pequeño (100 g); o uvas (10 o 12 u); o media chirimoya; o cerezas (10 o 12 u); o higos (2 u); o 1 caqui pequeño; o 1 tajada grande de melón o sandía (300 g); o fresas (8 o 9 u)
- 1 puñadito de frutos secos crudos o tostados sin sal ni azúcar (15 g): nueces, avellanas, almendras...

COMIDA

- 1 plato de verduras crudas o cocinadas
- 60 g de legumbre seca (150 g cocido): lentejas, garbanzos o judías. Se puede sustituir por una de las opciones las siguientes:
 - 40 g de arroz integral o tapioca (135 g en cocido)
 - 45 g de pasta integral (macarrones, etc.), o cuscús, o quinoa (150 g cocido)
 - 150 g de patata o boniato, o 210 g de guisantes (frescos o congelados)
 - 60 g de pan integral o moreno
- 1 filete de pescado azul o blanco (120 g). Se puede sustituir por una de las opciones siguientes:
 - 1 o 2 huevos
 - 1 filete de carne (100 g), preferentemente de pollo, pavo, conejo, ternera magra o lomo o solomillo de cerdo
 - 1 trozo de queso fresco (80 g), 1 lata pequeña de pescado en conserva bajo en sal (atún, sardinas, caballa) o fiambre (menos 2 vez por semana) tipo jamón cocidoSi ha elegido legumbres, 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 DE TARDE

- 1 vaso de leche desnatada, o 2 yogures desnatados naturales, o 1 vaso de bebida vegetal sin azúcar añadido*, o 1 ración de fruta, o 1 trocito de pan con tomate

CENA

- Igual que la comida

*Compruebe en la etiqueta si tiene azúcar, siropes, jarabes de glucosa, miel, fructosa, maltodextrina

Recomendaciones generales:

- Pese de vez en cuando los alimentos para controlar la cantidad y tener una referencia.
- Alterne durante la semana los alimentos siguientes: legumbres, 3 o 4 veces; carne, 3 o 4 veces; pescado, 3 o 4 veces, asegurando el azul; y huevos, 4 o 5 unidades.
- Puede comer un primer plato y un segundo o un plato único completo.
- El menú es para toda la familia. Hay que variar la cantidad según las necesidades de cada persona.
- Beba agua durante las comidas y entre horas cuando tenga sed. Evite los zumos y los néctares, aunque no lleven azúcar añadido.
- Puede tomar los frutos secos en cualquier momento del día, ya que combinan muy bien con yogures, queso fresco, verduras, ensaladas, etc.