

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

DIETA PARA DIABETES

dieta diabetes 1.400 Kcal/día

1º DESAYUNO

200 cc de **leche** desnatada. Ver nota 1
20 g de **pan**. Ver nota 2
30 g de mermelada de diabético o queso desnatado.

2º DESAYUNO

1 **fruta** + 2 yogures desnatados.
ó 20 g de **pan** + 1 **fruta**,
ó 30 g de jamón york con 40 g **pan**.

COMIDA Y CENA

1º plato: 30 g de **arroz** o **pasta** alimenticia o 100 g **patatas**. Ver nota 4
2º plato: verdura y ensalada. Ver nota 5
3º plato: carne no grasa o pescado blanco o huevo. Ver nota 6
20 g de **pan**. Ver nota 2
Una **fruta**. Ver nota 3

MERIENDA

1 fruta + 40 g de pan

ANTES DE ACOSTARSE

200 cc de leche desnatada.
Si no se toma insulina, se toma en la merienda.

ACEITE

2 cucharadas soperas (20 cc) al día. Ver nota 7

OBSERVACIONES

- Los pesos de los alimentos son de la parte comestible y en crudo.
- Azúcar: prohibido. Se pueden utilizar edulcorantes tipo sacarina (con moderación).
- Sal y agua: permitidos en cantidades normales, si no hay contraindicación médica.
- Se puede tomar libremente: café (con moderación). Té. Café descafeinado. Infusiones. Zumo de limón. Vinagre.
- Los alimentos escritos en **negrita** contienen los H de C y se han de tomar necesariamente (éstos o sus equivalentes) y en la cantidad indicada, que no puede ni aumentarse ni disminuirse.
- Si alguna vez no tuviera hambre, coma los alimentos escritos en **negrita** y deje los otros. Ver nota 8.

dieta diabetes 1.400 Kcal/día

NOTA 1

200 cc de leche

(contienen 1 ración de H de C).

Se puede sustituir por:

200 cc de yogur descremado.

En casos especiales puede sustituirse por:

1 ración de fruta (ver nota 3) ó 20 g de pan (ver nota 2).

NOTA 2

40 g de pan

(contienen 2 ración de H de C o glúcidos).

Se puede sustituir por:

30 g de bastones ó 30 g de pan tostado.

2 raciones de fruta (ver nota 3).

NOTA 3

Equivalentes de 1 fruta

(contienen 1 ración de H de C).

Entre paréntesis se indica el peso de la parte comestible (ppc), para los casos en que sea necesaria una gran precisión.

Una pieza:

Naranja (100 g/ppc) – Manzana (80 g/ppc)

Melocotón (100 g/ppc) – Pera (80 g/ppc).

Dos piezas:

Albaricoque (100 g/ppc) – Mandarina

(100 g/ppc) – Ciruelas (100 g/ppc).

Un trozo grande:

Melón (200 g/ppc) – Sandía (200 g/ppc)

Fresones (100 g/ppc) – Plátano (50 g/ppc)

Cerezas (50 g con hueso).

NOTA 4

Equivalentes de 45 g de arroz:

■ 45 g pasta alimenticia (fideos, etc.).

■ 60 g legumbres secas (garbanzos, habas, etc.).

■ 60 g pan.

■ 150 g patatas.

■ 180 g guisantes frescos.

■ 240 g guisantes congelados.

■ 300 g alcachofas.

NOTA 5

Un plato de verdura equivale a:

SI SE TOMA ENSALADA*:

■ 200 g acelgas o espinacas.

■ 200 g berenjena, calabacín, champiñón.

■ 200 g col, coliflor, espárragos.

■ 150 g judías verdes o puerros.

■ 70 g alcachofas, coles de Bruselas, zanahorias.

*Ensalada: 50 g lechuga + 50 g tomate.

SI NO SE TOMA ENSALADA:

■ 300 g acelgas o espinacas.

■ 300 g berenjena, calabacín, champiñón.

■ 300 g col, coliflor, espárragos.

■ 200 g judías verdes o puerros.

■ 100 g alcachofas, coles de Bruselas, zanahorias.

NOTA 6

Un plato de carne, pescado o huevos equivale a:

■ 90-125 g ternera, buey, caballo

■ 1/4 de pollo o conejo

■ 150 g pescado blanco o azul

■ 125 g sepia o calamar

■ Uno o dos huevos

NOTA 7

3 cucharadas soperas al día de aceite equivale a:

Se puede utilizar aceite de oliva, maíz, girasol, soja. Equivalencia: 10 g aceite = 15 g mantequilla, margarina.

Con una parte del aceite total permitido se puede freír o guisar, pero conviene tomar la mayor parte crudo.

NOTA 8

Equivalencias entre los alimentos ricos en hidratos de carbono (H de C) para hacer cambios en caso necesario: 20 g de pan = 1 ración de fruta = 15 g de arroz o pasta alimenticia.

20 g de pan = 200 cc leche = 50 g patatas.

20 g pan = 60 g guisantes = 100 g de alcachofas = plato de verdura + ensalada. Ver nota 5.

Texto tomado de los ejemplares distribuidos entre médicos de atención primaria por la industria farmacéutica, para su libre distribución entre los pacientes. Empleado sin ánimo de lucro alguno. En el documento original no se hace referencia a los autores.

Revisado por el Dr. Berchid el 9 de abril de 2010. Ver perfil profesional en <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

