

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS: DIABETES GESTACIONAL 2100 KCAL

(CH 441%, PROT 19%, L 37%) .230gr de CH; 101gr proteínas y 86 gr lípidos.

| DESAYUNO |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche desnatada 200 cc (1 taza) o dos yogures desnatados. ▪ 40 gr de pan de barra o 3 rebanadas de pan tostado (30 gr) o 4 galletas tipo "María" o 30 gr de cereales sin azúcar. ▪ Fruta una pieza de fruta *:150gr melón o sandía ; o 100 gr de manzana, naranja, mandarina, ciruelas, piña, paraguaya, fresas, albaricoque, pera, kiwi o melocotón o 50 g: plátano, uvas, cerezas, higos, chirimoya, níspero, mango ,caquis. |
| MEDIA MAÑANA |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pan de barra 40 gr o 3 rebanadas de pan tostado (30 gr). ▪ Queso de burgos 40 gr; o 200 ml leche desnatada o 2 yogures desnatados |
| COMIDA Y CENA |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE: 1º) Verduras: 300 gr de espinacas, acelgas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, lechuga, escarola, col, berenjena, calabacín, champiñón, puerros, brócoli, coliflor, endivia, tomate, o 200 gr de judías verdes, nabos, puerros, cebolletas o berros, o 100 gr de alcachofas, cebollas, coles de Bruselas, remolacha, zanahoria o alcachofa, cocinadas o en ensalada. 2º) Féculas: 40gr de garbanzos, lentejas, judías ,habas secas, guisantes secos. 3º) Pasta italiana o arroz: 30gr 4º) Patata (100gr) o guisantes o habas (120 gr), que puede acompañar a la verdura o al segundo plato. ▪ PAN DE BARRA: 30 gramos. ▪ SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE: -Carne: 100 gr de ternera, pollo sin piel, pavo, conejo. -Pescado: 150 gr pescado blanco o 130 gr de pescado azul. -2 huevos. ▪ UNA VEZ AL DÍA, EN COMIDA O CENA SE TOMARÁ ENSALADA con 200 gr: tomate, lechuga, remolacha, pepino, zanahoria, etc. ▪ FRUTA: *220 gr melón o sandía ; o 150 gr de manzana, naranja, mandarina, ciruelas, piña, paraguaya, fresas, albaricoque, pera, kiwi o melocotón o 75 g: plátano, uvas, cerezas, higos, chirimoya, níspero, mango ,caquis. ▪ ACEITE OLIVA: 3 cucharadas soperas en comida y 2,5 cucharadas en cena. |
| MERIENDA |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche desnatada 200 cc (1 taza), o 2 yogures desnatados. ▪ Fruta: 100 gramos de manzana, albaricoque, naranja, pera, mandarina, ciruelas, piña, kiwi o 50 gr de plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya o nísperos. |

| |
|---|
| ■ |
| AL ACOSTARSE |
| ■ A) Leche desnatada: 200 cc (1 taza) o B) dos yogures desnatados o C) |

Aceite de oliva: 5,5 cucharadas soperas (80 ml) al día.
1cucharada sobera de aceite oliva=10gr=15 ml.

OBSERVACIONES:

-HIDRATOS DE CARBONO: constituyen la principal fuente de energía.

En diabéticas, se aconseja disminuir los hidratos de carbono en caso de aumento de glucemia después de comidas (1 hora tras comida). Es decir, tomar menos pan, legumbres y fruta y aumentar pescados blanco y azul, fritos, empanados y rebozados con aceite de oliva.

(un filete frito consume aproximadamente una cucharada sobera de aceite y, rebozado una y media).

-Se aconseja ingerir **pescado más de 3 días a la semana**. Así como ostras, cereales enriquecidos, legumbres, gambas, langostinos y carne roja. También son recomendables los cítricos, como fresas, naranja, kiwi, hortalizas, patata y tomate.

-Si toma hierro es preferible tomarlo fuera de las comidas y nunca con leche, té o café.

-Tome un litro de leche al día, o su equivalente.

- **Los alimentos se pesarán en crudo, sin piel, huesos, espinas, cáscaras etc.**

- En la **elaboración** de los alimentos, se emplearán **exclusivamente aceites vegetales, preferentemente aceite de oliva.**

- **Es muy importante no utilizar más cantidad de aceite de la indicada.**

- Se pueden utilizar todo tipo de **especias.**

- Es aconsejable **beber al menos 2 litros de agua al día.**

EQUIVALENCIAS de los HCC:

20 gr de pan de barra = 15 gr de pan tostado = 20 gr de legumbres = 15 gr de pasta = 15 gr de arroz = 50 gr de patata.