

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS: DIABETES GESTACIONAL 2300 KCAL

(CH 49%, PROT 17%, L 34%) .289gr de CH; 102gr proteínas y 88 gr lípidos.

DESAYUNO
■ 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 *:220gr 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.
MEDIA MAÑANA
■ Pan de barra 60 gr o 5 rebanadas de pan tostado (45 gr). ■ Queso de burgos 40 gr; o 200 ml leche desnatada o 2 yogures desnatados
COMIDA Y CENA
■ 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: 50gr de garbanzos, lentejas, judías ,habas secas, guisantes secos. 3º) Pasta italiana o arroz: 40gr 4º) Patata (120gr) o guisantes o habas (150 gr), que puede acompañar a la verdura o al segundo plato. ■ PAN DE BARRA: 40 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: *300 gr melón o sandía ; o 200 gr de manzana, naranja, mandarina, ciruelas, piña, paraguaya, fresas, albaricoque, pera, kiwi o melocotón o 100 g: plátano, uvas, cerezas, higos, chirimoya, níspero, mango ,caquis. ■ ACEITE OLIVA: 3 cucharadas soperas en comida y 2,5 cucharadas en cena.
MERIENDA
■ Leche desnatada 200 cc (1 taza), o 2 yogures desnatados ó 40 gr queso burgos. ■ Fruta: 175 gramos de manzana, albaricoque, naranja, pera, mandarina, ciruelas, piña, kiwi o 90 gr de plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya o nísperos.

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

Aceite de oliva: 5,5 cucharadas soperas (80 ml) al día.
1cucharada sopera 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 sopera 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.