



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA EQUILIBRADA DIABETES MELLITUS (1500 Kcal)

Usted tiene Diabetes Mellitus, una enfermedad que produce un aumento de glucosa en la sangre. Para el buen control de su enfermedad necesita saber la cantidad de Hidratos de carbono que ingiere. El método de las raciones permite conocer la cantidad de Hidratos de Carbono que contiene un alimento determinado y hacer intercambios entre diferentes alimentos.

Recomendaciones generales:

- Es muy importante realizar **seis comidas al día**, de esta forma **evitaremos picoteos**, y ansiedad a la hora de las comidas principales.
- **Mastique bien y coma despacio**. Procure no comer con la televisión encendida, es importante que sea consciente de lo que come, y que lo haga lentamente. Se recomienda al principio que apoye el tenedor o cuchara en la mesa después de cada bocado.
- **No permanezca en la cocina** mientras se prepara la comida, reducirá la tentación de picotear entre horas. Sería recomendable llevar la comida servida en el plato a la mesa para evitar la repetición.
- Es muy importante realizar **ejercicio físico moderado diario**. Salir a andar, hacer bicicleta, bailar, etc. El mínimo ejercicio efectivo sería treinta minutos al día, o bien 60 minutos cada dos días.
- **Beba abundantes líquidos** (6-8 vasos/día): agua, infusiones (té, tila, manzanilla, menta-poleo), café normal o descafeinado antes y después de las comidas.
- **No conviene consumir zumos ni bebidas azucaradas**. Ocasionalmente se pueden consumir gaseosas o colas elaboradas con sacarina o edulcorantes artificiales (bebidas light, "casera" natural, etc).
- Es posible el **uso discreto de edulcorantes artificiales** tipo sacarina o aspartamo.
- **Reduzca la grasa de la dieta**, con lácteos desnatados, carnes magras (lomos, solomillos, pechugas), técnicas culinarias que utilicen pequeña cantidad de aceite en la elaboración de platos: cocción en agua o al vapor, asado (horno), plancha, papillote, microondas, etc. Por lo tanto, se evitarán las frituras, rebozados, guisos y platos precocinados.
- **Modere el consumo de sal en la dieta**. En la **condimentación** de las comidas puede utilizarse limón, laurel, mostaza, perejil, ajo. Evitar el consumo de pastillas de caldo precocinadas.
- **Debe evitarse el consumo de alimentos que se venden bajo el epígrafe de "ESPECIALIDADES PARA DIABÉTICOS"**.



DIETA EQUILIBRADA 1500 kcal (Total de raciones)

DESAYUNO (4 raciones HdC) (elegir una opción):

1º: Leche desnatada (200ml) + 6 galletas María + Fruta (150g)

2º: Leche desnatada (200ml) + Dos rebanadas de pan (20g cada una) + Mermelada sin azúcares añadidos (20g)

3º: Leche desnatada (200ml) + Dos rebanadas de pan (20g cada una) + Tomate natural (20g) + Fruta (150g)

4º: Leche desnatada (200ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (30g) + Fruta (150g)

MEDIA MAÑANA (1 ración de HdC) (Elegir una opción)

1º: Una rebanada de pan de trigo integral (20g) + Jamón york o pavo (2 lonchas =30g) o atún al natural (60g)

2º: Queso fresco desnatado (65 g) + membrillo (15g)

COMIDA (4+1 raciones HdC):

1º DÍA: *Arroz con verduras* (Arroz (30g en crudo ó 200g cocinados) + Pimiento (60g) + Cebolla (30g) Champiñones (70g)). *Conejo guisado con verduras* (Conejo (100g), Zanahoria (30g) Cebolla (20g)). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (60g en crudo ó 180g cocinados) + Bacalao (80g) + Espinacas (100g) + Zanahoria (30g) + Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g).

3º DÍA: *Judías verdes al ajo arriero* (Judías (200g) + patata (50 g) Ajo (10g)) Pechuga de pavo a la plancha (150g). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)

4º DÍA: *Pasta con tomate y atún* Pasta (45g en crudo) + Salsa de tomate (40g) + atún al natural (60g)). Ensalada mixta (Lechuga (70g), Tomate (50g), Cebolla (20g), Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g)

5º DÍA: *Crema de calabaza* (Calabaza (200g), leche desnatada (200 ml), Cebolla (20g) Patata (60g)). *Ternera (130g) a la plancha con ensalada* (Lechuga (70g) + Tomate (50g) + Cebolla (20g)). Aceite de oliva (20g). Fruta (150g)

6º DÍA: *Lentejas con verduras* (Lentejas (60g en crudo ó 180 g en cocinado), Cebolla (30g), Zanahoria (20g)). *Pollo a la plancha* (120g). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g).

7º DÍA: *Parrillada de verduras* (Berenjena (100g), Pimiento (50g), Cebolla (50g) remolacha (100 g). *Salmón al horno con patata panadera* (Salmón (120g), Patata (100g)). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g).

MERIENDA (1 ración HdC) (Elegir una opción):

1º Fruta (150g) + café con leche desnatada o infusión

2º: Yogur desnatado (125g)

CENA (2+1 raciones HdC):

1º DÍA: *Revuelto de espárragos trigueros* (Espárragos (60g) + (1 huevo (60g) + 1 clara). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Sepia a la plancha con perejil* (Sepia (150g) + Aceite de oliva (15g) *Calabacín a la plancha* (200g)). Fruta (150g)

3º DÍA: *Picadillo de tomate* (Tomate natural (200g), Zanahoria (30g), Cebolla (20g)) + Tortilla francesa con atún ((1 huevo = 60g) + Atún claro al natural (60g)) + Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g)

4º DÍA: *Tostada de pan* (80g) + Tomate natural (80g) + jamón serrano (40g) + Aceite de oliva (10g). Fruta (150g)

5º DÍA: *Guisantes con jamón y huevo* (Guisantes (70g en crudo o 100g cocinados) + huevo (60g) + jamón (15g), Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g).

6º DÍA: *Espinacas rehogadas con ajitos* (200g). *Merluza al horno con patata panadera* (Merluza (130g) + Patata (100g). Aceite de oliva (20g).

7º DÍA *Ensalada completa* (Lechuga (120g) + Tomate natural (60g) + Zanahoria (20g) + Cebolla (20g) + Pollo a la plancha (100g) + Aceite de oliva (15g)). Fruta (150g)



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ACLARACIONES:

- En comida y cena, añadir 20g de pan (**una ración de hidratos de carbono**)
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aprox 25ml)
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Evitar consumir:
 - *Bebidas refrescantes* carbonatadas, gaseosas, *alcohol* o *zumos comerciales*.
 - *Carnes procesadas* por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), albóndigas, salchichas, vísceras...
 - *Productos procesados* por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa, ...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...).
- Lo ideal es respetar la concordancia de los días en comidas y cenas, si quiere variar el menú, puede escoger las equivalencias que se señalan en el siguiente apartado.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIDAS CASERAS:

- 1 Cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g