



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA EQUILIBRADA DIABETES MELLITUS (2000 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"**.



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA EQUILIBRADA 2000 kcal (Total de raciones)

DESAYUNO: (Elegir una opción): **5 raciones de HdC**

1. Leche semidesnatada (250ml) + Copos de avena (30g)+ Fruta (12g) + Frutos secos (10g)
2. Leche semidesnatada (250ml) + Tostada de pan de barra (50g) + Aceite de oliva virgen (5g) + Tomate natural (30g) + Fruta (100g)
3. 2 yogures naturales (250g) + Copos de avena (30g) + Fruta (150g) + Frutos secos (10g)

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)_ **2 raciones de HdC**

1. Pan de barra (40g) + Jamón york o pavo (50g).
2. Fruta (150g) + Frutos secos (10g)
3. 1 yogur natural (125g) + Cereales (20g)
4. Fruta (120g) + Yogur natural (125g)

COMIDA: **6 raciones de HdC +2**

1. *Arroz con verduras* (Arroz (50g) + Pimiento (40g) + Cebolla (30g), Calabacín (50g)). *Lomo de cerdo a la plancha* (100g) mas patata panadera asada (50g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (150g)
2. *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (80g) + Bacalao (60g)+ Espinacas (80g) + Zanahoria (50g)). *Ensalada* (Lechuga (100g), Tomate (70g), Cebolla (30g)), *Aceite de oliva* (8g). Fruta cítrica (200g).
3. *Judías verdes rehogadas* (120g) con jamón (20g) y ajo (5g). *Pechuga de pavo al horno* (100g) con patatas panaderas (100g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (150g)
4. *Pasta a la boloñesa* (Pasta (60g) + salsa de tomate (30g) + queso parmesano (20g) + ternera (60g)). *Ensalada* (Lechuga (70g) + Tomate (50g) + Cebolla (20g)). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (200g)
5. *Crema de calabacín* (calabacín (200g) + Quesitos (20g) + patata (50g)). *Bacalao* (100g) con patata (200g) al ajo arriero. *Aceite de oliva* (10g). Fruta (150g)
6. *Lentejas con arroz* (lentejas (60g) + arroz (10g) + cebolla (50g) + zanahoria (70g) + pimiento (50g)) *Pechuga de pollo a la plancha* (100g) con champiñones salteados (100g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta cítrica (200g).
7. *Parrillada de verduras* (Berenjena (100g) + Pimiento (50g) + Cebolla (30g) + espárragos (50g)). *Salmón al horno* (150g) con patata panadera (150g). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta (200g).

CENA: **4 raciones de HdC + 2**

1. *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (100g) + Maíz (60g) + Espárragos (100g)). Huevo revuelto (1 Huevo (60g)). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (100g)
2. *Verdura al horno* (calabacín (100g) + pimiento rojo (70g) + tomate (70g) + cebolla (50g) + patata (100 g)). *Solomillo de cerdo a la plancha* (100g). *Aceite de oliva* (8g) + Fruta (200g)
3. *Tortilla francesa con atún* ((1 huevo (60g) + Atún al natural (56 g)). *Ensalada* (Lechuga (100g) + tomate (200g) + cebolla (50g) + aceitunas (30g)). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (120g)
4. *Puré de verduras* (Patata (150g) + zanahoria (50g) + calabaza (60g)). *Sepia a la plancha* (140g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (120g)
5. *Ensalada mixta* (lechuga (100g) + tomate (80g) + maíz (30g) + espárragos (60g)). *Pechuga de pollo a la plancha* (100g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (150g)
6. *Alcachofas rehogadas con jamón* (Alcachofas (150g) + Jamón (20g) + Ajo (5g)). *Merluza al horno* (110g) con patata panadera (100g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (75 g)
7. *Puré de verduras* (Calabacín (100g) + patata (50g) + puerro (30g) + calabaza (30g)). *Revuelto de espárragos trigueros* ((1 huevos (50g) + Espárragos (60g)) *Aceite de oliva* (10g) + Fruta (120g)



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ACLARACIONES:

- En comida y cena, añadir 40g de pan (dos raciones 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





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

Servicio de Endocrinología y Nutrición





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

Servicio de Endocrinología y Nutrición

ACLARACIONES:

- En comida y cena, añadir 50g de pan.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aprox 20ml)
- 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.
 - *Embutidos y fiambres con alto contenido en grasa y/o sal*: embutidos (salchichón, chorizo, fuet,...), fiambre (chopped, mortadela,...), 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.





EQUIVALENCIAS

- **HIDRATOS DE CARBONO:**

- 50g pan = 35g biscotes = 35g pan molde
- 30g copos de avena o maíz o arroz inflado = 40g salvado avena o trigo = 30g cereales de desayuno = 25g galletas tipo maría

EN CRUDO	EN COCINADO
50g arroz blanco = 100g quinoa = 85g mijo	150g de arroz blanco = 250g de quinoa = 200g de mijo
60g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales...)	120g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales...)
<u>Legumbres:</u> 60g de alubias, garbanzos, lentejas, soja,...	180g de alubias, garbanzos, lentejas, soja,...
<u>Guarniciones:</u> 100g patata = 20g arroz blanco/quinoa o pasta.	<u>Guarniciones:</u> 80g de patata = 60g de arroz blanco/quinoa o 50g de pasta.

- **PROTEÍNAS:**

- Carne y derivados:

- *Carne magra:* 120g pechuga de pavo = 100g pechuga pollo = 100g lomo de cerdo = 100g pollo sin piel = 150g pavo sin piel = 170g perdiz = 150g conejo
- *Carne más grasa:* 100g solomillo de cerdo = 100g ternera magra = 90g cerdo magro
- *Derivado cárnico:* 30g pechuga de pavo = 15g jamón cocido = 15g jamón serrano

- Pescado:

- *Pescado azul:* 100g (atún, salmón, bonito, caballa, sardinas...)
- *Pescado blanco:* 120g (Salmonete, merluza, lubina, mero, rodaballo, bacalao, pescadilla, Rape, dorada, lenguado, gallo...)
- *Alimento de mar:* 150g (sepia, pulpo, calamares, chipirones, gambas o langostinos)
- *Conservas (bien escurrido):* 50g atún = 70g sardinas = 80g anchoas

- **VEGETALES:** Las verduras del menú se pueden intercambiar por los alimentos del grupo al que correspondan:

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Guisantes, puerro o habas tiernas.	Acelgas, alcachofas, brócoli, coles de Bruselas o zanahoria	Apio, berenjena, berro, calabacín, calabaza, cardo, cebolla, coliflor, endibia, escarola, espárragos, espinacas, grelos, judías verdes, lechuga, nabos, pepino, pimiento, rábanos, remolacha, setas, tomate
<u>Raciones de verduras:</u>		
▪ <i>Primer plato:</i> 150g Grupo 3 = 100 g Grupo 2 = 70 g Grupo 3		
▪ <i>Guarnición:</i> 70g grupo 3 = 50g grupo 2 = 30g grupo 1		

- **FRUTA.** La ración de fruta de la dieta (150g) equivale a:

300g	200g	120g	100g
Granada, melón, pomelo o sandía	Albaricoques, frambuesas, fresas, limón, melocotón, membrillo, mandarina, moras, naranja, nectarina o papaya	Caqui, cerezas, higos, nísperos, uvas, melocotón en almíbar o piña en almíbar	Chirimoya o plátano

- **LÁCTEOS** (1 ración de lácteo es):

- 200 ml leche desnatada
- 2 yogur naturales desnatados
- 50g queso fresco desnatado
- 70g cuajada = 70g requesón = 100g queso Quark desnatado



HOSPITAL CLÍNICO 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