



## DIETA EQUILIBRADA DIABETES MELLITUS (2500 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 2500 kcal (Total de raciones)

### DESAYUNO: (Elegir una opción) (6 raciones de HdC)

1. Leche semidesnatada (300ml) + Tostada de pan de barra (50g) + Aceite de oliva (5g)+ Tomate (50g) + Fruta (150g).
2. Leche semidesnatada (300g) + Copos de avena (30g) + Fruta (150g) + Frutos secos (15g)
3. 2 yogures natural (250g)+ Copos de avena (50g)+ Fruta (150g)+ Frutos secos al natural (15g)

### MEDIA MAÑANA Y MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta) (3 raciones de HdC)

1. Pan de barra (60g) + Jamón york o pavo (50g).
2. Fruta (200g) + Frutos secos (10g).
3. 1 yogur natural (125g) + cereales (40g)
4. Fruta (150g) + Yogur natural (125g)

### COMIDA: ( 8 raciones de HdC + 2)

1. *Arroz con verduras* (Arroz (60g) + Pimiento (60g)+ Cebolla (30g) + Calabacín (80g)). *Lomo de cerdo a la plancha* (120g) con patata al horno (150g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (150g)
2. *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (80g)+ Bacalao (60g)+ Espinacas (100g)+ Zanahoria (50g)). *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (70g) + Cebolla (30g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta cítrica (200g).
3. *Judías verdes rehogadas* (200g) con jamón (30g) y ajo (5g). *Pechuga de pavo al horno* (120g) con patatas panaderas (200g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (150g)
4. *Pasta a la boloñesa* (Pasta (80g) + salsa de tomate (40g) + queso parmesano (20g) + ternera (100g)). *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (80g) + Cebolla (20g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
5. *Crema de calabacín* (Calabacín (200g) + 2 quesitos (30g) + patata (250g)). *Bacalao* (120g) con patata (250g) al ajo arriero. *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
6. *Lentejas con arroz* (lentejas (90g) + arroz (20g) + cebolla (50g) + zanahoria (70g) + pimiento (70g)). *Pechuga de pollo a la plancha* (120g) con champiñones salteados (120g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta cítrica (200g).
7. *Parrillada de verduras* (Berenjena (150g) + Pimiento (80g) + Cebolla (50g) + espárrago (100g) + calabacín (100g)). *Salmón al horno* (120g) con patata panadera (200g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (200g).

### CENA: (7 raciones de HdC +2)

1. *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (80g) + Pimiento (100g) + Maíz (50g) + Espárragos (100g)). *Huevo revuelto* ((1 Huevo= 60g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
2. *Verdura al horno* (calabacín (100g) + pimiento rojo (70g) + tomate (70g) + cebolla (50g) + berenjena (70g)). *Solomillo de cerdo a la plancha* (120g). *Aceite de oliva* (15g) + Fruta (200g)
3. *Tortilla francesa con atún* ((1 huevo = 60g) + Atún claro (50g)). *Ensalada de tomate natural* (tomate (200g) + cebolla (50g) + aceitunas (30g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
4. *Puré de verduras* (patata (200g) + zanahoria (100g) + calabaza (150g)). *Sepia a la plancha* (180g) con perejil y ajo. *Aceite de oliva* (10g). Fruta (200g)
5. *Ensalada mixta* (lechuga (100g) + tomate (100g) + maíz (40g) + aceitunas (20g) + espárragos (100g)). *Pollo deshuesado* (120g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (120g)
6. *Alcachofas rehogadas con jamón* (Alcachofas (150g) + Jamón (30g) + Ajo (5g)). *Merluza al horno* (130g) con patata panadera (200g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)



7. Puré de verduras (Calabacín (100g) + patata (100g) + puerro (40g) + calabaza (70g)). Revuelto de espárragos trigueros (1 huevos (60g) + Espárragos (100g)) Aceite de oliva (15g) + Fruta (200g).

#### ACLARACIONES:

- En comida y cena, añadir 40g de pan (**dos rebanadas de pan de 20 g=2 raciones de HdC**)
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30ml)
- 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.