

RECOMENDACIONES DIETÉTICA:DIABETES GESTACIONAL 1600 KCAL (CH 43%, PROT 21%, GR 35%). 175 gr HC; 86 gr proteínas y 66 gr lípidos.

DESAYUNO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche desnatada 200 cc (1 taza) o dos yogures desnatados. ▪ Fruta: 200 gr de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja, piña, ciruelas,; 100 gr si es plátano, uva, higo, chirimoya, níspero o cereza, o 300 gr si es melón, sandía o fresa.
MEDIA MAÑANA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pan de barra 20gr o 2 galletas tipo "María" o 15 gr de cereales . ▪ Leche desnatada 200 cc (1 taza) o 2 yogur desnatado. O 40 gr de queso fresco
COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada 200 gr: lechuga, tomate, pepino, zanahoria, espárragos, cebolla, etc. Variando las opciones: 1º Féculas: Legumbres 40 gr, o patata 100 gr, o pasta 30 gr, o arroz 30 gr, o 120 gr guisantes. 2º Alimentos proteicos (consumir más veces pescado que carne): pescado: 150gr blanco, 130 gr azul o marisco; carne magra: 100gr de pollo, ternera, vaca, conejo, pavo, u 80 gr de jamón magro cocido o serrano o lomo magro; o 2 huevos pequeños (no más de 4 semanales). ▪ PAN BLANCO: 40 GR. ▪ Fruta: 100 gr de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja, piña, ciruelas,..... 50 gr si es plátano, uva, higo, chirimoya, níspero o cereza. 300 gr si es melón, sandía o fresa. ▪ Aceite de oliva: 20 gr (2 cucharadas soperas)
MERIENDA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche desnatada 200 cc (1 taza), o 2 yogur desnatado. O 40 gr queso burgos.
CENA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pan: 40 gramos. ▪ Fécula: Legumbres 40 gr, o patata 100 gr, o pasta 30 gr, o arroz 30 gr, o 120 gr guisantes, o 40 gr de pan de barra. ▪ Alimentos proteicos: (consumir más veces pescado que carne): pescado: 100 gr blanco, 80 gr azul o marisco; carne: 75 gr de pollo, ternera, vaca, conejo, pavo, o 2 huevos pequeños (no más de 4 semanales). ▪ Fruta:100 gr de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja, piña, ciruelas,; 50 gr si es plátano, uva, higo, chirimoya, níspero o cereza. 300 gr si es melón, sandía o fresa. ▪ Aceite de oliva: 15 gr (una cucharada sopera y media)

AL ACOSTARSE

- **Leche desnatada:** 200 cc (1 taza) o dos **yogures desnatados.**
○ **leche desnatada:** 100 cc ($\frac{1}{2}$ taza) o un **yogur desnatado**

Aceite de oliva: 3 y media cucharadas soperas (52 cc) al día.

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 soperas 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.