

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS: DIABETES GESTACIONAL 25350 KCAL

(CH 47%, PROT 17%, L 36%) .295gr de CH; 109gr proteínas y 102 gr lípidos.

DESAYUNO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 *:250gr melón o sandía ; o 175 gr de manzana, naranja, mandarina, ciruelas, piña, paraguaya, fresas, albaricoque, pera, kiwi o melocotón o 90 g: plátano, uvas, cerezas, higos, chirimoya, níspero, mango ,caquis.
MEDIA MAÑANA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pan de barra 40 gr o 3 rebanadas de pan tostado (30 gr). ▪ Queso de burgos 50 gr; o 200 ml leche desnatada o 2 yogures desnatados
COMIDA Y CENA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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: 60gr de garbanzos, lentejas, judías ,habas secas, guisantes secos. 3º) Pasta italiana o arroz: 45gr 4º) Patata (150gr) o guisantes o habas (180 gr), que puede acompañar a la verdura o al segundo plato. ▪ PAN DE BARRA: 40 gramos. ▪ SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE: -Carne: 120 gr de ternera, pollo sin piel, pavo, conejo. -Pescado: 180 gr pescado blanco o 150 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: 2,5 cucharadas soperas en comida y 2,5 cucharadas en cena.
MERIENDA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 Con 2 galletas "maría"

Aceite de oliva: 5 cucharadas soperas (80 ml) al día.

1cucharada soperas 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 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.