

DIETA PARA LA DIABETES GESTACIONAL (2.300 KCAL)

2.300 kcal: 360 gr. de hidratos de carbono (54%), 106 gr. de proteínas (18%), 80 gr. de lípidos (28%) y 62 gr. de fibra

Normas generales

- Los pesos de los alimentos son en crudo y pelados.
- La cantidad de aceite por día será de 30 gr. repartidos entre las comidas.
- Son válidos los aceites de oliva, girasol y soja.
- La cantidad de fruta se refiere a manzanas, si se trata de otra, consultar equivalencias al final de la dieta.
- Se pueden utilizar condimentos como, ajo, vinagre, perejil, limón...

Dieta diaria

Desayuno

Leche (200 cc) con café. Pan integral (50 gr.) tostado y margarina (10 gr.)

Media mañana

Fruta (250 gr.) y queso (50 gr.)

Comida

- Primer plato. A elegir entre las opciones A, B y C

A) 50 gr. de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, soja verde) cocinadas con 100 gr. de verdura

B) 50 gr. de arroz cocinados con verdura

C) 200 gr. de verdura (judía verde, coliflor, col, lombarda, calabacín, puerro, acelga, espinaca, alcachofa, berenjena...) y 100 gr. de patata. Todo hervido, guisado, rehogado o en puré.

Ensalada: 200 gr. de lechuga, tomate, zanahoria o apio.

- Segundo plato. A elegir entre las opciones A, B, C, D y E

A) 120 gr. de carne

B) 150 gr. de pollo

C) 50 gr. de queso de burgos o similar

D) 150 gr. de pescado

E) 2 huevos (máximo tres veces por semana)

Postre: 200 gr. de fruta

Pan: 50 gr. de pan integra.

Equivalencia de la fruta: 200 gr. de manzana, pera o albaricoque equivalen a:

300 gr. de naranja, mandarina, melón, sandía y fresón

150 gr. de cereza, ciruela, melocotón, níspero, chirimoya, piña

100 gr. de plátano o uva.