



DIETA DIABETES

2200 KCAL

Desayuno

- 200cc de leche descremada o 2 yogures naturales descremados.
- 60g de pan o 5 biscottes.

Media mañana

- 100 cc de leche descremada o 1 yogurt natural descremado
- 60g de pan o 5 biscottes.
- 30 g de queso tipo bola
o 20g de jamón york o del país.
- 120 g de manzanas(***)

Almuerzo

- 200-300 g de cualquier verdura (*)
- 150g de patatas
o 45 g de arroz o pasta
o 60 g de pan
o 60 g de legumbres
o 180 g de guisantes o habas (congelados)
o 270 g de maíz (congelado)
- 100 g de carne (**)
- 50g de pan
o 125g de patatas
o 40 g de arroz o pasta
o 50g de legumbres
o 4 biscottes
- 120 g de manzanas(***)

Merienda

- 30g de pan o 2 biscottes.
- 100cc de leche descremada o 1 yogur natural descremado

Cena

- 200g de cualquier verdura (*)
- 100g de patatas
o 30g de arroz o pasta
o 40g de pan
o 40 g de legumbres
o 120g de guisantes o habas (congelados)
o 180 g de maíz (congelado)

- 150 g de cualquier pescado (**)



Institut Català de la Salut

- 40g de pan
o 3 biscottes
o 30g de arroz o pasta
o 100 g de patatas
o 40 g de legumbres
- 120 g de manzanas (***)

Antes de dormir

- 100cc de leche descremada o 1 yogur descremado natural.
 - 30 g de pan o 2 biscotte.
-

- En los pequeños bocadillos de media mañana y merienda, en substitución del jamón de york o del queso, es conveniente introducir pescado azul (atún, sardinas, etc.) u hortalizas (tomates, pimientos, berenjenas, etc.), para poder hacer bastantes variaciones sin incrementar mucho el aporte de colesterol de la dieta.
- Todas las cantidades de alimentos se expresan en pesos netos y sin cocer, sin desperdicios y en crudo.
- Tanto el arroz como las pastas triplican aproximadamente su peso en crudo al cocerlos. Ejemplo: 30g de arroz crudo = 90-100 g de arroz cocido y escurrido.
- Las legumbres duplican aproximadamente su peso original al cocerlas.
Ejemplo: 40g de garbanzos crudos = 80-100 g de garbanzos cocidos.

CANTIDAD DE ACEITE A LO LARGO DEL DÍA

- 4 y ½ cucharadas soperas, equivalentes a 45 cc de aceite.
- 1 cucharada de aceite se puede substituir por margarina 100% vegetal, para untar las tostadas del desayuno y la merienda.

ACLARACIONES A LA DIETA

- (*) Excepto de las verduras siguientes: zanahoria, remolacha, cebolla, coles de bruselas y alcachofas, de la cuales se recomienda tomar la mitad de la cantidad (100-150g).
- (**)100g de carne sin grasa (ternera,buey, caballo, cerdo, cordero...)
o ¼ de pollo (sin piel) o conejo.
o 100g de aves en general (peso neto)
o 80 g de jamón de york o del país o de lomo embuchado
o 150 g de pescado blanco o azul
o 100g de atún en conserva al natural.
La carne se puede substituir de forma esporádica por huevos y vísceras.
Ejemplo: 100g de carne = 2 huevos.
100g de carne = 100g de hígado o riñones.
- (***) 120g de manzanas o peras (peso neto) se pueden substituir por:
150g de albaricoques, mandarinas, fresas, piña, melocotones, ciruelas o naranjas
o 300g de melón o sandía
o 80g de cerezas, higos frescos, nísperos, plátanos o uva.

MEDIDAS DE USO HABITUAL

1 rebanada de pan de barra de ½ (2cm de ancho)	30-40g
1 rebanada de pan de barra de ¼ (2 cm de ancho)	20-25g
1 vaso de agua o 1 taza de leche	200cc
1 yogur (comercial)	125g
1 cucharada sopera de aceite	10cc
1 cucharada sopera de arroz	20-25g
1 cucharada sopera de harina	20-25g
1 cucharada pequeña de aceite	5cc
1 porción individual de mantequilla	15g
1 puñado (con la mano cerrada) de arroz o de pasta pequeña	20-25g
1 taza de café (estándar), de arroz o de pasta pequeña	80-100g
1 plato de verdura (ración habitual) (plato hondo)	200-300g
1 pieza de fruta (habitual)	150g
1 vaso de vino habitual	100cc
1 patata un poco más grande que un huevo	100g

Equivalencias entre el peso neto y el peso bruto de la fruta

Fruta	P. Neto(g)	P. Bruto (g)	Fruta	P.neto (g)	P. Bruto(g)
Manzanas	120	140-150	Naranjas	150	200
Peras	120	140-150	Melón	300	500
Albaricoques	120	160-170	Sandía	300	570
Mandarinas	150	200	Cerezas	80	100
Fresas	150	160	Higo frescos	80	90
Piña	150	260	Nísperos	80	120
Melocotones	150	170-180	Plátanos	80	120
Ciruelas	150	160	Uvas	80	9