DIETA DE 2000 KCAL Diabetes Gestacional

DESAYUNO	• Elegir entre: - 1 Vaso de leche descremada (200 ml) - 2 Yogures desnatados (250 g)
	• Elegir entre: - 40 g Pan blanco o integral + 1 cucharada aceite de oliva (10 ml) - 30 g Cereales de desayuno sin azúcar. - 4 Unidades de biscotes blancos o integrales + 1 cucharada aceite de oliva (10 ml)

MEDIA MAÑANA	• 40 g Pan blanco o integral.
	• 30/40 gr de pechuga de pavo o bonito al natural.

COMIDA	• 300 g Verdura cocida o en ensalada del grupo 1.
	• Elegir entre: - 2 Vaso o 200 g de patata - 2 Vaso o 80 g de legumbre (garbanzos, alubias o lentejas) quinoa - 2 Vaso o 60 g de arroz o pasta (cuscús, espaguetis, macarrones o tallarines)
	• Elegir entre: - 100 g Carne magra o pescado azul - 150 g Pescado blanco
	• 40 g Pan blanco o integral.
	• 200 g Fruta fresca del grupo 1 (o su equivalencia en peso de otro grupo)

MERIENDA	• Elegir entre: - 1 Vaso de leche descremada (200 ml) - 2 Yogures desnatados (250 g)
	• 200 g Fruta fresca del grupo 1 (o su equivalencia en peso de otro grupo)

CENA	• 300 g Verdura cocida o en ensalada del grupo 1
	• Elegir entre: - 1 Vaso o 100 g de patata - 1 Vaso o 30 g de arroz o pasta (fideos, sémola)
	• Elegir entre: - 100 g Carne magra o pescado azul - 150 g Pescado blanco - 1 huevo + 1 clara
	• 60 g Pan blanco o integral.
	• 200 g Fruta fresca del grupo 1 (o su equivalencia en peso de otro grupo)

RECENA	• Elegir entre: - 1 Vaso de leche descremada (200 ml) - 2 Yogures desnatados (250 g)
	• Elegir entre: - 20 g Pan blanco o integral - 2 Unidades de biscotes blancos o integrales

ACEITE	• 4 Cucharadas soperas (40 ml) de aceite de oliva, girasol o maíz entre comida y cena

OBSERVACIONES A LA DIETA

PESO

El peso de los alimentos indicado en su dieta es siempre en crudo y una vez que se les han quitado las partes no comestibles (piel, huesos, etc.). Es conveniente fijarse en su volumen una vez cocinados para saber cuánto hay que servirse en la práctica diaria sin necesidad de pesarlos cada vez que se preparan.

LECHE Y DERIVADOS

La leche se puede tomar sola o con café o sucedáneos, té o malta. Debe evitar el cacao edulcorado con azúcar, la miel y el chocolate.

FARINÁCEOS

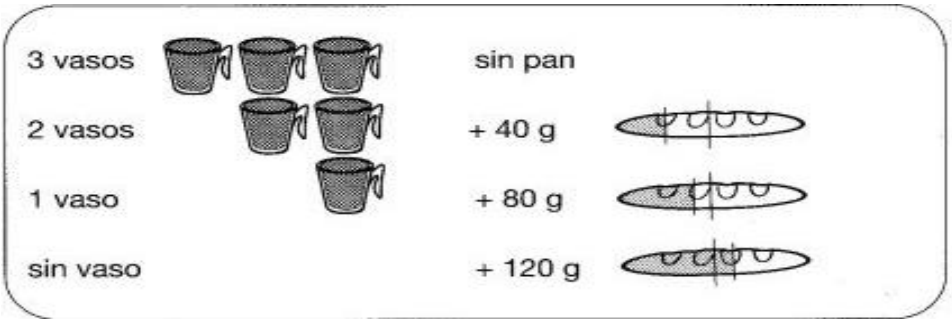
Dentro de este grupo se encuentran los cereales y derivados, las legumbres y los tubérculos.

A continuación, se detallan cuáles son las equivalencias de estos alimentos. Se pueden combinar como se deseen. Por ejemplo, si no se toma el pan de la **comida por cada (20g)**, se pueden añadir el equivalente de otro alimento.

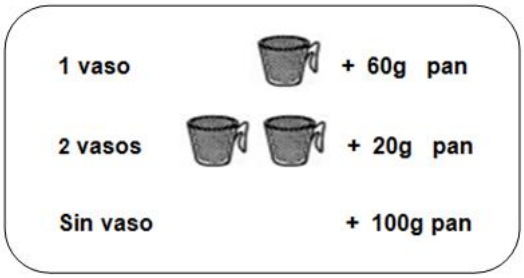
• **60** g Guisantes frescos o habas frescas
• **50** g Patatas
• **20** g Legumbre (garbanzos, judías o lentejas), Quinoa
• **20** g Pan blanco o integral
• **15** g Arroz, harina (arroz, maíz o trigo) o pasta (espaguetis, fideos, macarrones, sémola o tapioca, cuscús)
• **15** g Pan tostado (biscotes)

El peso indicado para el arroz, las legumbres, la pasta y la patata se refiere al producto en crudo y es conveniente fijarse en su volumen una vez cocinados para saber cuanto hay que servirse en la práctica diaria (cucharadas). Si se dispone de vaso medidor se debe mirar la indicación que pone en dicho vaso.

COMIDA



CENA



VERDURAS Y HORTALIZAS

Puede utilizar las siguientes verduras y hortalizas en las cantidades indicadas en su dieta, solas o mezcladas, según sus gustos.

En la tabla que viene a continuación se pueden ver las equivalencias para las verduras. Se toma como referencia la casilla donde indica grupo 1 de la cual se podrán tomar 300 g.

Se pueden combinar las verduras dentro del mismo grupo (por ejemplo 50 g de lechuga con 150 g de tomate y 100 g de espárragos) y también de los diferentes grupos (por ejemplo 150 g de acelgas con 100 g de zanahoria hervida).

Grupo 1 300 g	Acelgas. Alcachofas. Apio. Berenjenas. Berros. Berza. Borraja. Brócoli. Calabacín. Cardos. Champiñones. Coles de Bruselas. Coliflor. Endibias. Escarola. Espárragos. Espinacas. Judías verdes. Lechuga. Nabos. Pepino. Pimientos. Puerros. Rábanos. Repollo. Setas. Tomate.
200 g	Calabaza. Zanahoria hervida.
150 g	Cebolla. Remolacha. Zanahoria cruda.

Se recomienda que una de las tomas sea cruda (ensalada) ya que se conservan mejor sus vitaminas. Limpiando y/o pelando previamente como nos indiquen (unas gotas hipoclorito sódico "Amukina" disuelto en un cubo con 2/3l de agua).

FRUTAS

Puede tomar las siguientes frutas en la cantidad indicada en su dieta. Al igual que en el caso de las verduras, se toma como referencia el grupo 1 del cual se pueden tomar 200 g y a partir de ahí se pueden ver las equivalencias del resto de frutas.

400 g	Fresa. Grosella. Melón. Sandia.
300 g	Frambuesa. Limón. Pomelo.
Grupo 1 200 g	Arándano. Ciruela. Kiwi. Mandarina. Mango. Manzana. Melocotón. Naranja. Nectarina. Níspero. Paraguayo. Pera. Piña. Albaricoque. Papaya.
100 g	Chirimoya. Granada. Plátano. Uvas. Cerezas. Higo fresco.
30 g	Dátiles.

La fruta debería ser tomada preferentemente cruda. Debe evitar las frutas en almíbar y los zumos. Limpiamos o pelamos como la verdura cruda.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Puede tomar todo tipo de carnes magras como caballo, codorniz, conejo, liebre, perdiz, pavo (muslo o pechuga), pollo o vacuno (buey o ternera magros). No debe comer la piel de las aves.

Se deben evitar las carnes ricas en grasa como la de cerdo (incluidos los embutidos), cordero, ganso y pato.

Puede tomar todo tipo de pescados, incluso, los azules, pero respetando las cantidades indicadas en su dieta. Es recomendable no tomar pescados azules de gran tamaño (bonito, atún,…) debido a su alto contenido en metales pesados.

2-3 veces por semana puede cambiar la carne o el pescado por 1 huevo y una clara.

ACEITES Y GRASAS

Es de uso recomendado el aceite de oliva, girasol o maíz. La cantidad total de aceite es de 4 cucharadas soperas al día.

Excepcionalmente se podrá sustituir parte del aceite indicado en su dieta por mantequilla o mayonesa según las siguientes equivalencias:

Aceite 10g. = Mantequilla 12g. = Mayonesa 12g

BEBIDAS

El agua, las infusiones y los caldos se pueden tomar cuando se desee. Evitando los caldos comerciales.

No debe tomar bebidas alcohólicas, zumos, bebidas azucaradas ni bebidas gaseosas o refrescos. Puede tomar refrescos light o cero.

CONSEJOS FINALES

- Los edulcorantes se pueden utilizar con moderación, el aspartamo o la stevia si lo desea; no es conveniente utilizar sacarina durante el embarazo.
- Evitar los alimentos etiquetados “para diabéticos”.
- Es conveniente variar lo máximo posible los alimentos de cada grupo, respetando las equivalencias indicadas.
- Las formas más recomendables (saludables) de preparar alimentos son cocidos, al horno, a la plancha y al vapor. Evitar las frituras y las preparaciones con mucha grasa.
- Se pueden tomar los condimentos y especias habituales en cantidades prudenciales: ajo, cebolla, comino, limón, mostaza, pimienta, pimentón, sal y vinagre.
- Dentro de una misma comida puede llevar a cabo las variaciones que desee, siempre que respete **las cantidades de alimento indicadas en su dieta y sus equivalencias**. Si en una de las tomas de su dieta tiene verduras, patatas y carne puede comer la verdura con patatas y luego la carne, o la verdura y luego carne con patatas, o un solo plato de carne con patatas y verduras…
- Tomar 3-4 nueces, almendras ó avellanas crudas al día.
- Antes de hacer la glucemia capilar antes de ingesta (pre prandial) debemos asegurarnos que han pasado 3h desde la última vez que ha comido.
- Aconsejamos que el ayuno nocturno no sea superior a 8h. No olvidar tomar “recena”.
- Recomendamos caminar a diario durante un tiempo no menor de 20’ (a su ritmo), si es posible después de las comidas principales.