

## DIETA DE 2200 CALORÍAS PARA DIABETES GESTACIONAL

### ➤ DESAYUNO: (elegir una opción)

- Un vaso de **leche** desnatada (200 ml) o dos **yogures** desnatados + **pan** (40 g) + una cucharada de **aceite** de oliva (10 ml).
- Un vaso de **leche** desnatada (200 ml) o dos yogures desnatados + un puñado de **cereales** sin azúcar (30 g).

### ➤ MEDIA MAÑANA: (elegir una opción)

- **Pan** (80 g) + **Fiambre** "permitido" (40 g) o **atún** en lata sin aceite (40 g).
- Una **fruta** mediana + un **yogur** desnatado.

### ➤ MERIENDA: (elegir una opción)

- Un vaso de **leche** desnatada + **pan** (40 g).
- Dos **yogures** desnatados + una **fruta** mediana.

### ➤ ANTES DE ACOSTARSE:

Un vaso de **leche** desnatada (200 ml) o dos **yogures** desnatados.

### ➤ COMIDA y CENA:

Siempre que se pueda, es mejor tomar sólo un primer **plato** (guiso tradicional con carne o pescado) acompañado por una **ensalada** sencilla y de postre una pieza de **fruta**.

#### ▪ **HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS:**

- Patatas o boniatos (300 g).
- Legumbres (120 g de lentejas, garbanzos o alubias).
- Arroz o pasta (90 g de macarrones, fideos, espaguetis, canelones, etc.).

Estas cantidades, equivalen aproximadamente a **TRES cazos** del alimento ya guisado sin caldo (que se añadirá después). Si se quiere tomar **pan** con la comida (40 g), se **bajará** el número de cazos servidos a **DOS**.

- **CARNE** (100 g) o **PESCADO** (150 g):

Lo mejor es añadirlos al guiso (ejemplos: carne picada con los macarrones, carne del cocido, pescado de la paella o de fideos, etc.). Si se tomaran como segundo plato, se guisarán cocidos, al horno o a la plancha. Se ha de quitar toda la grasa visible y si es ave, la piel.

Se pueden sustituir por **2 huevos** (cocidos, en tortilla o revueltos, pero **NO fritos**) o por 80 g de **embutidos** “permitidos”.

- **VERDURAS:**

En la cantidad que se quiera. Además de la que lleve el propio guiso, se puede tomar una ensalada aliñada con poco aceite (una cucharada pequeña) o verdura hervida con poco aceite para rehogarlas.

- **FRUTA:** Elegir entre **UNA** de las tres opciones:

- Melón, sandía, fresa o pomelo (300 g).
- Naranja, pera, manzana, kiwi o melocotón (200 g).
- Plátano, uva, higos, cereza, nísperos o chirimoya (100 g).

- **PAN** (40 g): Si se toman **2** cazos de Hidratos de Carbono Complejos.



## RECOMENDACIONES GENERALES PARA REALIZAR LA DIETA

- **Los alimentos** deben ser **pesados** en crudo, limpios de espinas, huesos, piel, grasa visible y antes de ser cocinados (las **legumbres** duplican su peso inicial una vez cocidas y las **pastas y arroces** triplican su peso. Equivalen a **2 cazos** de cocina). Puede utilizar la **Tabla de Equivalencias** (cantidad de alimento en 1 ración) para intercambiar alimentos dentro del mismo grupo.
- **Evite los alimentos con mayor Índice Glucémico** si los controles post-prandiales (tras de las comidas) superan los objetivos de control ( $\geq$  de 140 mg/dl. a la 1 hora tras de las comidas o  $\geq$  de 120 mg/dl. a las 2 horas).
- **No utilice** rebozos, fritos, ni añada salsas que contengan grasa. Se recomienda **para cocinar**, guisos tradicionales con poca grasa (plancha, horno, hervido, microondas o parrilla).  
La cantidad de **aceite** será de 50 ml. al día (cinco cucharadas soperas), preferiblemente aceite de oliva. En los guisos, una cucharada de aceite por persona.
- Se debe **comer** a horas regulares, **todas las comidas**, masticando despacio y **únicamente lo indicado**, pero nunca menos. **No hacer "extras"** entre las comidas ("picar").
- Los **embutidos y quesos "permitidos"**, deben de ser bajos en grasas (queso fresco, jamón de york o serrano sin grasa, pechuga de pavo o pollo).
- **Las carnes** serán preferiblemente magras: ternera, buey, pollo o conejo.
- El **pan** debe ser integral o blanco, pero no de molde.
- Como **bebidas**, puede tomar refrescos con edulcorantes artificiales, café o infusiones. **No** debe tomar la fruta en forma de **zumos** (ni natural, ni de envase "sin azúcar").
- Para **endulzar** la leche, infusiones, etc., se empleará sacarina o aspartamo. No se debe tomar miel.
- **Salar** los alimentos con moderación. Para **condimentar**, se pueden utilizar aliños naturales tipo laurel, tomillo, perejil, limón, vinagre, etc.
- Realizar paralelamente el programa de **ejercicio** prescrito. Como mínimo, paseo media hora diaria.
- Las **cifras de glucemia capilar** recomendables **durante la gestación** son:
  - **Antes del desayuno**:  $\leq$  a 95 mg/dl.
  - **Una hora tras las comidas** (desayuno, comida y cena):  $\leq$  a 140 mg/dl.
  - **Dos horas tras las comidas** (desayuno, comida y cena):  $\leq$  a 120 mg/dl.

## TABLA DE EQUIVALENCIAS (cantidad de alimento en 1 ración):

<b>LÁCTEOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 vaso de Leche (1 taza)</li> <li>▪ Yogur (2 unidades)</li> <li>▪ Queso fresco</li> </ul>	200 ml 250 g 200 g
<b>HARINAS CEREALES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pasta, Arroz</li> <li>▪ Pan, Legumbres</li> <li>▪ Patata, Boniatos</li> <li>▪ Cereales desayuno (2 cucharadas soperas)</li> <li>▪ Galletas tipo María (2 unidades)</li> </ul>	15 g 20 g 50 g 15 g 15 g
<b>PROTÉICOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Embutido (York, Pavo, Pollo), Queso fresco</li> <li>▪ Carne (Termera, Pollo, Buey, Conejo).</li> <li>▪ Pescado (blanco/azul)</li> <li>▪ Huevos</li> </ul>	40 g 50 g 75 g 1 U
<b>VERDURAS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lechuga, Espinacas, Espárragos, Tomates, Setas, Judías verdes, Berenjenas, Coliflor...</li> <li>▪ Zanahorias, Cebollas, Alcachofas, Coles...</li> </ul>	300 g 150 g
<b>GRASAS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frutos secos</li> <li>▪ Margarina</li> <li>▪ Aceite de Oliva (1 cucharada sopera)</li> </ul>	15 g 10 g 10 ml
<b>FRUTAS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melón, Sandía, Fresas, Pomelo</li> <li>▪ Naranja, Manzana, Pera, Melocotón, Kiwi...</li> <li>▪ Plátano, Higo, Uva, Cereza, Chirimoya...</li> </ul>	150 g 100 g 50 g

## ÍNDICE GLUCÉMICO: Alto: > de 70 / Moderado: 69-55 / Bajo: < de 54

INDICE	ALIMENTO	INDICE	ALIMENTO	INDICE	ALIMENTO
100	<b>GLUCOSA</b>	59	Azúcar blanco (SACAROSA)	34	Leche entera
92	Zanahorias cocidas	59	Maíz dulce y Pastelería	32	Leche desnatada
87	Miel	51	Guisantes y Patatas	29	Judías y Lentejas
80	Puré de Patatas y Maíz	50	Pasta no integral	34	Peras
72	Arroz blanco	45	Uvas	28	Salchichas
70	Patatas cocidas	43	Zumo de Naranja	26	Melocotones, Pomelo
69	Pan blanco	42	Pan y Pasta integral	25	Ciruelas
68	Chocolate con Leche	40	Naranjas	23	Cerezas
66	Cereales y Arroz integral	39	Manzanas	20	<b>FRUCTOSA</b>
64	Pasas y Remolacha	38	Tomates	15	Soja
62	Plátanos	36	Helados, Garbanzos y Yogur	13	Frutos secos