



La alimentación en la diabetes es básicamente una dieta equilibrada y mediterránea, adaptada al estilo de vida y a la prescripción de fármacos y/o insulina, para obtener un peso óptimo y para que el cuerpo funcione correctamente y conseguir un buen estado de salud.



RECOMENDACIONES GENERALES



Para mejorar el control del azúcar en sangre debe **respetar unos horarios fijos en las comidas**, realizar de 4 a 5 comidas al día y **consumir** alimentos dentro del grupo de los **farináceos** (cereales, galletas (no muy azucaradas), pan, patata, arroz, legumbres, pasta,) **con las medidas y raciones indicadas por su especialista.**

Controlar la ingesta de los alimentos ricos en azúcares simples (de absorción rápida, los cuales hacen subir con rapidez la glucosa en sangre): azúcar, miel, zumos de fruta, bebidas azucaradas, dulces, caramelos, helados, bollería, chocolate, frutas en almíbar...

Seguir una **dieta rica en fibra**: verduras y hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales...

Evitar las frutas secas: pasas, orejones, dátiles...

Preferir la ingesta de grasas saludables (pescado, aceite de oliva, carnes magras, lácteos desnatados...) y con cocciones ligeras.

Evitar la ingesta de grasas saturadas (carnes y embutidos grasos, leche y yogures enteros, quesos grasos...) y las siguientes técnicas culinarias: fritos, rebozados, guisados y salsas.

Beber agua como bebida principal. En caso de consumir refrescos preferir las bebidas refrescantes o gaseosas elaboradas con edulcorantes.

Moderar el consumo de alcohol y café. Para endulzar alimentos/bebidas se puede utilizar edulcorantes (sacarina, acesulfameK...).

No es necesaria la ingesta de **productos denominados como "tolerado por diabéticos"**. Consultar siempre su consumo con su especialista.



DISEÑO DE MENÚ:

Primer plato

Tanto en la comida como en la cena debe siempre estar presente **la verdura**. Como primer plato o de guarnición. Al menos **una ensalada cruda al día**.

También deberá estar la **Fécula** (hidratos de carbono complejos): arroz, pasta, legumbres, patata, pan

Postres
fruta o lácteo

Segundo plato

Aporta la **proteína**:
carne, pescado o huevos o bien en forma de proteína vegetal (cereales + legumbres)

	Comida	Cena
Lunes	Espaguetis <input type="text"/> g. con verduras Pechuga de pollo a la salsa de mostaza Piña	Ensalada de col lombarda, canónigos y zanahoria Huevo revuelto con espárragos y pan <input type="text"/> g. con tomate Yogur
Martes	Judías blancas <input type="text"/> g. con rodajas de puerros y calabacín* Merluza plancha con tomate cherry Melón	Sopa de pescado con fideos <input type="text"/> g. Brochetas de pavo al limón con berenjena a la plancha Manzana
Miércoles	Arroz <input type="text"/> g. con pisto de verduras Filete de ternera plancha con ensalada de espinacas frescas Yogur	Crema de calabacín, zanahoria y cebolla Salmón al papillote con un fondo de patatas <input type="text"/> g. (cortadas a rodajas muy finas) Fresas
Jueves	Menestra de verduras con patata <input type="text"/> g. Tortilla de atún Kivi	Ensalada verde Lomo a la pimienta con guisantes <input type="text"/> g. de guarnición Yogur
Viernes	Ensalada Lentejas con arroz <input type="text"/> g. Yogur	Judía tierna salteada con ajos tiernos, y gambas Sardinias al horno/plancha con arroz integral <input type="text"/> g. de guarnición Mandarina
Sábado	Macarrones <input type="text"/> g. con champiñones salteados Conejo al horno con pimiento verde y rojo asado Macedonia	Brécol con patata <input type="text"/> g. al vapor Rollitos de jamón serrano con espárragos blancos Quesón
Domingo	Cogollos, brotes de soja germinada y dados de tomate Paella <input type="text"/> g. Piña	Vichysoisse Montadito de Pan tostado <input type="text"/> g. con queso fresco , rodajas de tomate y un poco de lechuga Yogur

Desayuno: un vaso de leche con dos puñados de cereales

Media mañana: una pieza de fruta mediana

Merienda: un yogur con 2 galletas tipo Maria

Nota: Tu especialista te pautará la cantidad más adecuada de los alimentos en amarillo. g.

