

**DIETA SEMAFORO EN PACIENTE DIABÉTICO**

<b>Alimentos</b>	<b>DESACONSEJADOS (excepcionalmente)</b>	<b>LIMITADOS (máx 2-3 /semana)</b>	<b>RECOMENDADOS (todos los días)</b>
Lácteos	Leche entera, nata, cremas y flanes, batidos, quesos curados ó muy grasos (bola, manchego, emmental...).	Queso fresco o con bajo contenido en grasa. Leche y yogur semidesnatados.	Leche y yogur desnatados.
Carnes, pescados y huevos	Cerdo y derivados, cordero, embutidos, hamburguesas, vísceras, salchichas, despojos (callos), salazones y ahumados.	Vaca, buey, ternera, jamón serrano y cocido, caza menor, marisco, huevo entero.	Pollo y pavo sin piel, conejo. Clara de huevo.
Patatas y legumbres	Patatas chips, patatas fritas en grasa o aceites no recomendados (coco, palma...).	Patatas fritas en aceite de oliva, girasol, soja o maíz.	Todas las legumbres son especialmente recomendables.
Verduras y hortalizas	Verduras fritas	Aguacate y aceitunas	Todas las verduras (acelgas, espinacas...) preferentemente hervidas y hortalizas (tomate, lechuga...) preferentemente crudas.
Frutas	Frutas en almíbar	Uvas y plátanos	Todas
Cereales	Pasteles, bollería, ganchitos, galletas.	Pan blanco, arroz, pastas, harinas.	Pan integral, 2-3 galletas (tipo María), cereales integrales.
Aceites y grasas	Manteca de cerdo, mantequilla, tocino, aceite de palma y coco.	Margarinas vegetales.	Aceite de oliva, girasol y maíz.
Frutos secos	Cacahuets salados, coco.	Almendras, avellanas, castañas, dátiles.	2-3 nueces
Bebidas	Bebidas con chocolate, café irlandés, alcohólicas, refrescos azucarados.	Cerveza sin alcohol. Zumos naturales.	Agua, infusiones no azucaradas, café (2/día), té (3/día), vino tinto (1/día).
Salsas y especias	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.	Mahonesa, bechamel (leche desnatada), sofritos, alioli.	Hierbas aromáticas, vinagreta, pimienta y otras especias.