

DIETA DE 2000 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** (40 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** (20 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 **3 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).
- **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 40 ml. al día (cuatro 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.
- 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.

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

LÁCTEOS		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 vaso de leche (1 taza) ▪ Yogur (2 unidades) ▪ Queso fresco 	200 ml. 250 g. 200 g.
HARINAS CEREALES		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta, arroz ▪ Pan, legumbres ▪ Patatas, boniatos ▪ Cereales desayuno (2 cucharadas soperas) ▪ Galletas tipo maría (2 unidades) 	15 g. 20 g. 50 g. 15 g. 15 g.
PROTÉICOS		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Embutido (york, pavo, pollo), queso fresco ▪ Carne (ternera, pollo, buey, conejo) ▪ Pescado (blanco/azul) ▪ Huevos 	40 g. 50 g. 75 g. 1 U.
VERDURAS		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lechuga, espinacas, espárragos, tomates, setas, judías verdes, berenjenas, coliflor... ▪ Zanahorias, cebolla, alcachofas, coles... 	300 g. 150 g.
GRASAS		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frutos secos ▪ Margarina ▪ Aceite de oliva (1 cucharada sopera) 	15 g. 10 g. 10 ml.
FRUTAS		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melón, sandía, fresas, pomelo ▪ Naranja, manzana, pera, melocotón, kiwi... ▪ Plátano, higo, uva, cereza, chirimoya... 	150 g. 100 g. 50 g.

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

INDICE	ALIMENTO	INDICE	ALIMENTO	INDICE	ALIMENTO
100	GLUCOSA	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	FRUCTOSA
64	Pasas y remolacha	38	Tomates	15	Soja
62	Plátanos	36	Helados, garbanzos y yogur	13	Frutos secos