

manteles educativos

Para la educación terapéutica en diabetes

Material diseñado específicamente para la alimentación
de la persona con diabetes y de toda su familia



Introducción

El seguimiento de una alimentación equilibrada y saludable, es considerado como una de las medidas más importantes para la prevención y el tratamiento de la diabetes.

Con la siguiente tabla podrá conocer la forma de realizar una correcta alimentación, incluyendo todos los grupos de alimentos en su proporción adecuada.

Lácteos



leche, yogur,
caajada, requesón

2-3 al día,
preferentemente
desnatados

Harinas



pan, patatas,
pasta, legumbres,
arroz

Según peso
corporal y
actividad física

Frutas



variantes
entre cítricos y
el resto de frutas

2-3 al día

Hortalizas



Combinar
hortalizas cocidas
y crudas

2 veces
al día

Proteicos



Carnes, pescado,
marisco, huevos,
quesos
semi y curados

2 veces al día
(asegurar 2 veces
pescado/semana)

Grasas



Mantequilla*,
margarina, aceites,
frutos secos,
aceitunas

Evitar grasas satu-
radas y colesterol
(grasa animal*)

Para evitar oscilaciones de sus niveles de glucosa en sangre, deberá incluir cantidades equivalentes de alimentos ricos en hidratos de carbono en cada una de las diferentes comidas del día. Estas cantidades son diferentes según el peso, edad, sexo o actividad física de cada persona.

A continuación, le proponemos algunos ejemplos de cómo practicar estas equivalencias de hidratos de carbono en su alimentación, según la pauta de alimentación que su equipo médico le aconseje.

Comidas y Cenas. Menú pauta 1200-1400 kcal

+ ENTRANTE

1 plato de ensalada o verdura

Equivale a 2 raciones de
10 g de hidratos de carbono

+ PRIMER PLATO

Elegir entre un plato de los siguientes:



Arroz
30 g

peso en crudo:



Pasta
30 g



Legumbres
40 g



Patata
100 g

SIN PAN



o sustituirlos por una porción de pan

Barra de 200 g



Peso pan 40 g

+ SEGUNDO PLATO

Unos 100 g de carnes o 125 g de pescado

+ POSTRE

Una pieza de fruta mediana



Comidas y Cenas. Menú pauta 1500-1800 kcal

+ ENTRANTE

1 plato de ensalada o verdura

Equivale a 2 raciones de 10 g de hidratos de carbono

+ PRIMER PLATO

Elegir entre una de las siguientes opciones:

OPCIÓN

A

peso en crudo:



Arroz
60 g



Pasta
60 g



Legumbres
80 g



Patata
200 g

SIN PAN

OPCIÓN

B

peso en crudo:



Arroz
30 g



Pasta
30 g



Legumbres
40 g



Patata
100 g

Barra de 200 g



Peso pan 40 g

OPCIÓN

C

Sustituir el primer plato por 80 g de pan

Barra de 200 g



Peso pan 80 g

+ SEGUNDO PLATO

Unos 125 g de carnes o 150 g de pescado

+ POSTRE


Una pieza de fruta mediana



Comidas y Cenas. Menú pauta 2000-2500 kcal

+ ENTRANTE

1 plato de ensalada o verdura

 Equivale a 2 raciones de 10 g de hidratos de carbono

+ PRIMER PLATO

Elegir entre una de las siguientes opciones:

OPCIÓN

A

peso en crudo:



Arroz
90 g



Pasta
90 g



Legumbres
120 g



Patata
300 g

SIN PAN  

OPCIÓN

B

peso en crudo:



Arroz
60 g



Pasta
60 g



Legumbres
80 g



Patata
200 g

Barra de 200 g  



 Peso pan 40 g

OPCIÓN

C

Sustituir el primer plato por 120 g de pan

Barra de 200 g



 Peso pan 120 g

+ SEGUNDO PLATO

Unos 150 g de carnes o 175 g de pescado

+ POSTRE

Una pieza de fruta mediana



Algunas equivalencias entre pan y cereales



Usted puede cambiar 40 g de pan por cualquiera de estas opciones

Las frutas

Como postre, puede tomar cualquiera de las siguientes frutas, según la cantidad indicada en la foto

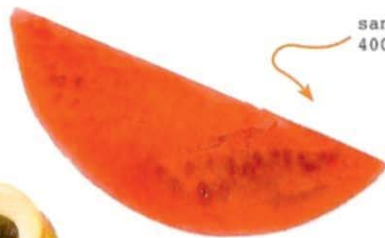
papaya
200 g



mango
1u.mediana
200 g



sandía
400 g



cerezas
12u.grandes
100 g



albaricoque
3u.pequeñas
200 g



ciruela
4u.pequeñas
200 g

plátano
1u.pequeña
100 g



pera
1u.mediana
200 g



manzana
1u.mediana
200 g



fresas
15-20u.pequeñas
300 g



mandarina
2u.pequeñas
200 g



naranja
1u.mediana
200 g

higos
1,5u.grandes
100 g



melón
400 g

Gracias a la iniciativa de Fundació Clínic per a la Recerca Biomèdica (FCBR) y a la Fundació Alícia (alimentación y ciencia): Investigación y cocina, se han unido para mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes. Una muestra de esta unión, son los dos recetarios desarrollados por los laboratorios culinarios de Alícia, disponibles en los siguientes enlaces:

www.diabetesalacarta.org

www.alicia.cat

www.esteve.cat/particular/diabetes

www.forumclinic.org

Fotografías páginas interiores: Fundació Alícia. 2009

ESTEVE
más cerca



FUNDACIÓ
CLÍNIC
BARCELONA