



GUÍA DE RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN

CON DOS MENÚS SEMANALES PARA PERSONAS CON DIABETES

RECOMENDACIONES EN ALIMENTACIÓN



Pilar fundamental
en el tratamiento de la diabetes



El tipo de alimentación es el mismo
que se le recomienda al resto de la familia



Alimentación sana,
variada y equilibrada

¡APRENDE A ELEGIR!

La planificación de las comidas en la diabetes supone **aprender a elegir los alimentos y a comer las cantidades apropiadas** de los mismos.



Frutas y verduras

Toma, al menos, **5 raciones de frutas y verduras al día**: 3 piezas de fruta al día, entera, no en zumos y 2 veces al día verdura, al menos una de ellas cruda (de esta manera conservan mejor los nutrientes).

Prioriza las **variedades de temporada**.



Fuente proteica de calidad

Huevos, pescados, carnes y lácteos...

Prioriza el consumo de pescado sobre la carne y no te olvides del pescado azul.



Legumbres

Alimento con nutrientes esenciales para nuestro organismo.

Las legumbres deben tomarse al menos **2 veces a la semana**.



Cereales integrales

Pan, arroz, pasta, harinas... Siempre que se pueda se deberá escoger la **versión integral** de estos alimentos, pues son **más ricos en fibra, vitaminas y minerales**.



Frutos secos

Grasas de muy buena calidad y gran contenido en fibra.

En este grupo hay que prestar **especial atención a la cantidad de las raciones**.



Grasas de calidad

Utiliza grasas de calidad: aceite de oliva, frutos secos, aguacate... Evita utilizar grasas hidrogenadas, parcialmente hidrogenadas o grasas trans.



DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> Naranja Vaso de leche 20 gramos de pan integral con aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Pieza de fruta pequeña Yogur con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> 60g de lentejas estofadas con pimiento y zanahoria Bacalao al horno Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Mix de frutos secos 2 biscotes integrales 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Revuelto de patatas (150g) Espárragos y champiñones Yogur
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> Gachas de avena (20g) con canela Pieza de fruta Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> 40g de pan integral con pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Lasaña (45g de pasta integral) de verduras con atún Piña 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con pieza de fruta pequeña 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos (15g) Setas con pollo a la plancha 40g de pan integral
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> Naranja Yogur Muesli (15g) con frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> 40g pan integral con hummus 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjenas rellenas Salmón a la plancha con 150g de patata Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con 15g de copos de avena y canela 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral (45g) con tomate y huevo escalfado Yogur
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> Naranja Vaso de leche 20g pan integral con aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> Pieza de fruta pequeña Yogur con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con garbanzos (60g) Redondo de ternera con ensalada Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> 20 gramos de pan con aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Patatas (150g) con mero al horno Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> Gachas de avena (20g) con canela Pieza de fruta Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> 40g de pan integral con sardinillas con tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos (15g de pasta) Brócoli salteado con patata (100g) y huevo cocido Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Macedonia de frutas con láminas de almendras 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín y zanahoria Guisantes con jamón 40g de pan integral Yogur
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> Naranja Yogur Muesli (15g) de frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> 20g de copos de avena con yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas rehogadas con piñones Merluza rellena con patata (50g) 40g Pan integral Piña 	<ul style="list-style-type: none"> Pieza de fruta pequeña 1 biscote con pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Salteado de verduras Lenguado con quinoa (45 gramos) Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> Naranja Vaso de leche 20g de pan integral con aceite y tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Pieza de fruta pequeña Yogur con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto de verduras y gambas (Arroz integral 45g) Brocheta de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> 20 gramos de pan con requesón 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Patatas (150g) a lo pobre Yogur



¡DISFRUTA COMIENDO EN FAMILIA!

Si lo desea, puede añadir en comidas y cenas pan integral. Se utilizará aceite de oliva para cocinar.



DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche 40g de pan integral con aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> 50g plátano Yogur con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> 150g de patatas guisadas con 100g de pescado 40g de pan Fruta pequeña 	<ul style="list-style-type: none"> Fresas 150g 100g de zumo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Tortilla de patata (200g de patata)
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche Gachas de avena (40g) con canela 	<ul style="list-style-type: none"> 40g de pan integral con pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Lasaña (75g de pasta integral) de verduras con atún 20g de pan Piña 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche 2 galletas tipo María 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos (15g) Setas con pollo a la plancha 40g de pan
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche Cereales (30g) 	<ul style="list-style-type: none"> 200g de manzana Yogur para beber 	<ul style="list-style-type: none"> Paella: 105g de arroz guisado con 100g de pescado y marisco Pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur Bocadillo de 30g de pan y pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras con 15g de picatostes Pollo a la plancha con 150g de patatas
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche 4 galletas tipo María 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas pequeñas Yogur con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas con garbanzos (80g) Redondo de ternera con ensalada 40g de pan Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> 40g de pan con jamón 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Pasta (75g) con salsa de tomate y atún
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche Gachas de avena (20g) con canela Piezas de fruta y frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> 40g de pan integral con jamón 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos (15g de pasta) Patata (150g) con pollo y verduras asadas 40g de pan Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Macedonia de frutas con láminas de almendras 1 onza de chocolate negro 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín y zanahoria Guisantes con calamares 40g de pan
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> Naranja Vaso de leche Muesli (20g) de frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> 150g de fresas con yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Plato de lentejas (80g) con verduras y 1 huevo 40g de pan Mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> Pieza de fruta pequeña 2 biscotes con pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta (60g) con salmón y champiñones 20g de pan Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> Naranja Vaso de leche 20g de pan integral con aceite y tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Pieza de fruta pequeña Yogur con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Merluza guisada con verduras Arroz integral (60g) 40g de pan Brocheta de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> 40g de pan con jamón 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Patatas a lo pobre (150g) 20g de pan Pieza de fruta



¡DISFRUTA COMIENDO EN FAMILIA!

Si lo desea, puede añadir en comidas y cenas pan integral. Se utilizará aceite de oliva para cocinar.