



## Recomendaciones nutricionales para diabéticos

Para las personas que tienen diabetes, la recomendación de una ración es:

|   |                           |                           |
|---|---------------------------|---------------------------|
| PAN, CEREALES, ARROZ,<br>PASTA, PATATAS | PASTA, ARROZ              | 60 g                      |
|   | PATATAS                   | 150-200 g                 |
|   | CEREALES DESAYUNO         | 30-40 g                   |
|   | PAN                       | 20 g                      |
| VERDURAS Y HORTALIZAS                   |                           | 120-200 g                 |
| FRUTAS                                  |                           | 120-200 g                 |
| LECHE Y<br>DERIVADOS LÁCTEOS            | LECHE                     | 200-250 ml                |
|   | YOGUR                     | 200-250 ml                |
|   | QUESO FRESCO              | 75 g                      |
| ALIMENTOS<br>PROTÉICOS                  | PESCADO                   | 125-150 g                 |
|   | CARNE                     | 100-125 g                 |
|   | HUEVOS                    | 60-120 g<br>(1-2 unid.)   |
|   | LEGUMBRES                 | 80 g                      |
|   | ACEITE Y ALIMENTOS GRASOS | ACEITE DE OLIVA Y GIRASOL |
|   | FRUTOS SECOS              | 20-30 g                   |

Se recomienda consumir pan integral porque su contenido en fibra eleva menos el azúcar en sangre que el pan blanco.

Están desaconsejados los alimentos:

- Ricos en azúcares (azúcar, miel, mermelada, frutas secas o en almíbar, caramelos...).
- Ricos en grasas como por ejemplo:
  - o Carnes grasas, vísceras, salchichas.
  - o Conservas en aceite, ahumados, etc.
  - o Derivados lácteos enteros con >30%MG (quesos grasos, fermentados y de pasta dura, nata, mantequilla, crema de leche...).
  - o Aceitunas, aguacate, coco, aceite de palma.
  - o Precocinados.

Las técnicas culinarias desaconsejadas para este tipo de patología son aquellas que necesitan más cantidad de aceite o grasas para realizarlas, como por ejemplo: frituras, rebozados, empanados, estofados y guisados.