

Plan de alimentación general en la diabetes

Alimentos permitidos (en cantidades normales)

Verduras: en general todas las verduras: Acelgas, vainas, coliflor, espinaca.

Ensaladas: lechuga, escarola, endibia, tomate, pepino, rábanos etc.

Caldos: sin grasa, si es posible aprovechar la cocción de las verduras.

Sopas: sin grasa, claritas con muy poco fideo, sémola etc.

Carnes magras: pollo, pavo (son las mejores) gallina, ternera, conejo, buey.

Pescados blancos o azules: es indiferente fresco o congelado

Huevos: no convienen más de tres por semana. Contrólese en caso de colesterol alto.

Quesos: descremados.

Leche y yogures: descremados o por lo menos semidescremados, sin azúcar (los de sabores suelen llevar azúcar).

Fruta: toda. Comer menos cantidad de: uva y plátano (tienen más cantidad de azúcar) así como cerezas e higos.

Bebidas:

- Agua.
- Infusiones como: café, tila, manzanilla, menta-poleo, té.
- Zumos naturales, con pulpa.
- Gaseosas blancas sin azúcares (glucosa, sacarosa...), Coca Cola ligh....

Edulcorantes no calóricos: sacarina en pastillas o líquida, aspartamo.

Modo de preparar los alimentos

Crudos como las ensaladas.

Asados, al horno o a la plancha.

Cocidos o al vapor.

Con muy poco aceite (mejor de oliva).

- **Aderezos permitidos:** sal (poca), vinagre, pimienta, limón, mostaza, hierbas aromáticas.

Nota: en general la alimentación del diabético debe y puede ser variada. Es importante no saltarse ninguna comida.

Alimentos de los que no debe abusar (poca cantidad)

Aceite y grasas: oliva, maíz, girasol. Siempre en poca cantidad.

Harinas: Pan (no más de 80 gramos al día).

Tostadas.

Pasta: macarrón, fideos, canelones, sémola, tapioca.

Legumbre: alubias, lentejas, garbanzos, habas, guisantes....

Frutos secos: almendras avellanas, nueces, cacahuetes. **Evítelos** si tiene sobrepeso.

Alcohol: si tiene costumbre, y no tiene otra enfermedad que lo contraindique, se puede tomar un vaso de vino o cerveza en la comida y cena.

Alimentos a evitar

Azúcar y dulces: chocolate, mermelada, nata, helados, caramelos, miel, pasteles, bollos...

Quesos curados

Refrescos: Coca cola, Kas, etc.

Grasas: embutidos, mantequillas, tocino, salsas, fritos.

Desconfíe de los alimentos ACONSEJADOS PARA DIABETICOS. Ante la duda preguntar.