

IDENTIFICACIÓN

Nombre _____

Nº Historia Clínica

PLAN DE ALIMENTACIÓN BÁSICO en personas con diabetes

NO azúcar, dulces, zumos (tampoco natural), chuches, bollería, productos de diabéticos, miel.
Se recomienda alimentación sana y equilibrada. OPCIONAL edulcorante (sacarina, aspartamo).

DESAYUNO

- . 1 vaso/taza de leche, se puede añadir café, descafeinado, té.
- . 2 rebanadas de pan (unos 4 dedos de barra), ó 4-5 galletas tipo María.
- . OPCIONAL: 1 pieza de fruta mediana

MEDIA MAÑANA/MERIENDA EVITAR TOMAR FRUTA.

ELEGIR:

- . 1 yogur ó 1 vaso de leche ó 1 rebanada de pan
- . Opcional: - 30 gramos de frutos secos naturales (nueces, avellanas, pistachos, almendras)
 - Proteínas y/o verduras. Ejemplo: fiambre magro, queso fresco, tomate...

COMIDA/CENA MÉTODO DEL PLATO

- **OBLIGATORIO:** HARINAS (LEGUMBRE, PASTA, PATATAS, ARROZ, GUISANTES Y/O PAN).
- UN PLATO CON: 2 cazos de servir sin pan ó 1 cazo de servir + 4 dedos de pan
- VERDURA O ENSALADA.
- PROTEÍNAS: CARNE, PESCADO O HUEVOS. Cocinados siempre con poca grasa (aceite).
- FRUTA: 1 PIEZA/RODAJA.

ANTES DE ACOSTARSE: 1 vaso de leche o yogur



+ 1 PIEZA DE FRUTA

UNIDAD DE EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA
COMPLEJO ASISTENCIAL UNIVERSITARIO DE SALAMANCA (Marzo 2020)

Autoras: Alicia Manzano, Ana María Calvo, Nuria Natal. Revisora: María Teresa Mories