

# ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON DIABETES TIPO 2

1 2 0 0 Kcal

Para el paciente: \_\_\_\_\_

## DIETA DE 1200 KCAL

CANTIDADES QUE DEBE TOMAR	GRUPO DE INTERCAMBIO
<b>DESAYUNO</b>	
LÁCTEOS: 1 ración ●	Intercambio lácteos
FARINÁCEOS: 1 ración ●	Intercambio farináceos
<b>MEDIA MAÑANA</b>	
FRUTA: 2 raciones ●●	Intercambio frutas
<b>COMIDA</b>	
VERDURA: 1 ración ●	Intercambio verduras
FARINÁCEOS: 2 raciones ●●	Intercambio farináceos
PROTEICOS: 2 raciones ●●	Intercambio proteicos
FRUTA: 2 raciones ●●	Intercambio frutas
<b>MERIENDA</b>	
LÁCTEOS: 1/2 ración ◐	Intercambio lácteos
<b>CENA</b>	
VERDURA: 1 ración ●	Intercambio verduras
FARINÁCEOS: 2 raciones ●●	Intercambio farináceos
PROTEICOS: 2 raciones ●●	Intercambio proteicos
FRUTA: 2 raciones ●●	Intercambio frutas
<b>RECENA</b>	
LÁCTEOS: 1/2 ración ◐	Intercambio lácteos

Máximo 2 cucharadas de aceite a distribuir durante el día

EJEMPLO DE MENÚ	DESCRIPCIÓN
DESAYUNO	1 vaso de leche (200cc). Se puede añadir café o edulcorantes ● 1 rebanada de pan de barra (20g) ●
MED. MAÑANA	2 kiwis ●●
COMIDA	1 plato mediano de judías verdes ● con una patata pequeña (de unos 100g) ●● Pechuga de pollo a la plancha (100g) con ensalada de tomate ●● 1 pieza mediana de melocotón ●●
MERIENDA	1 yogur (preferiblemente desnatado) ◐
CENA	1 plato grande de ensalada de tomate, lechuga, cebolla y pepino ● Bacalao fresco al horno (150g) con una guarnición de arroz (80g) ●●●● 2 mandarinas (200g) ●●
RECENA	1/2 vaso de leche (100cc) ◐

## GRUPOS DE ALIMENTOS



Utilizando los grupos de intercambio, podrá dar variedad a sus menús y adaptar la dieta a sus necesidades.

Es importante respetar las cantidades asignadas a cada uno de los grupos de alimentos.

Los pesos se refieren a los alimentos ya preparados, listos para ingerir. En algunos casos se indica además el peso del alimento sin cocinar (en crudo).

Cada ración de hidratos de carbono o proteínas es equivalente a 10 gramos de dicho nutriente.

Se aconseja respetar las raciones asignadas para cada grupo de alimentos (verduras, farináceos, frutas, lácteos y proteicos); si bien, se pueden intercambiar raciones dentro de una misma comida.

### FARINÁCEOS (CEREALES Y DERIVADOS, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS)

- = 40g de arroz (12g en crudo)
- = 15g de biscotes (2 biscotes)  
o pan tostado
- = 50g de boniatos
- = 15g de cereales  
(2 cucharadas soperas)
- = 20g de cereales ricos en fibra  
(2 cucharadas soperas)
- = 12-15g de galletas (2 tipo María)
- = 15g de harinas
- = 50g legumbres (garbanzos, judías  
blancas, lentejas) (20g en crudo)
- = 20g de pan (una rebanada pequeña)
- = 50g de pasta alimentaria (15g en crudo)
- = 50g de patata (cruda, hervida o al horno)
- = 30g de patatas fritas
- = 20g de patatas "chips"
- = 200g de soja
- = 30g de castañas
- = 100g de guisantes
- = 100 de habas cocidas
- = 50g maíz dulce
- = 50g sémola (15g en crudo)



### FRUTAS

- = 150g de albaricoque
- = 100g de cerezas
- = 50g de chirimoya
- = 100g de ciruelas
- = 200g de fresas
- = 100g de higos frescos
- = 100g de kiwi
- = 100g de mango
- = 100g de manzana
- = 100g de melocotón
- = 200g de melón
- = 100g de mandarina
- = 100g de naranja
- = 100g de nectarina
- = 100g de nísperos
- = 100g de pera
- = 100g de piña
- = 50g de plátano
- = 200g de sandía
- = 50g de uvas
- = 25g de ciruelas secas
- = 15g de dátiles secos
- = 20g de higos secos
- = 15g de pasas
- = 80g de pipas o pistachos
- = 100-150g de almendras, avellanas, cacahuetes
- = 300g de nueces o piñones
- = 250g de aceitunas



### LÁCTEOS

- = 200cc de leche preferiblemente desnatada
- = 2 yogures preferiblemente desnatados
- = 250g de queso fresco
- = 1 yogur desnatado de sabores



### PROTEICOS

- = 50g de ternera, buey, pollo,  
conejo, cordero o cerdo
- = 75g de pescado blanco/azul  
o marisco
- = 40g de embutido
- = 1 huevo



### VERDURAS

- = 1 plato hondo de verdura o ensalada variada
- = 150-200g de calabaza, cebolla, remolacha o zanahoria

