

# Información para personas con diabetes

## DIETA PARA PACIENTES DIABÉTICOS PROCEDENTES DE LA PENÍNSULA DE INDOSTÁN (India, Bangladesh y Pakistán)

### OPCIÓN 1 – DIETA CON CHAPATI DE 2 RACIONES

#### DESAYUNO

Elija uno de los menus que le indicamos.



#### MEDIA MAÑANA



Es importante que siga las medidas indicadas con un vaso medidor



#### COMIDA

Es obligatorio que elija una de las combinaciones que le proponemos con las medidas que le indicamos.



+ Opcional



+ Fruta

1 pieza de fruta



#### MERIENDA

Escoja uno de los menus que le aconsejamos.



# Información para personas con diabetes

## DIETA PARA PACIENTES DIABÉTICOS PROCEDENTES DE LA PENÍNSULA DE INDOSTÁN (India, Bangladesh y Pakistán)

### CENA

Es obligatorio que elija una de las combinaciones que le proponemos con las medidas que le indicamos.

Escoja una de las 5 opciones



+ Opcional



+ Fruta

1 pieza de fruta



### RESOPÓN

Antes de acostarse.



1 vaso de leche

### ALIMENTOS QUE PUEDE COMER LIBREMENTE

Verduras, carne, pescado, huevos\*, queso\* siguiendo las recomendaciones de su profesional.



\*En personas con obesidad o dislipemia comer en poca cantidad.

### ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Zumos naturales ni envasados, chocolate, miel, pasteles, caramelos, mermeladas, bebidas azucaradas.



### EQUIVALENCIAS DE LOS PRINCIPALES ALIMENTOS FARINÁCEOS = UN VASO MEDIDOR

100 g de patata ó legumbre cocida  
80 g de arroz cocido  
240 g de guisantes ó habas cocidas

40 g de pan  
30 g de harina ó pan tostado ó cereales

30 g de pasta y arroz en crudo  
40 g de legumbre en crudo