

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS – DIETA 2100KCAL (gestantes)

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Un vaso de leche descremada (rica en calcio) o dos yogures descremados naturales. • 20 g de queso, jamón, atún. • 40 g de pan o 30 g de tostadas o 30 g de cereales o 3 galletas de Inca o 9 quelitas.
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • 60 g de pan o 5 galletas de Inca o 15 quelitas. • 20 g de queso, jamón, atún.
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Un plato de cualquier verdura o ensalada (escarola, lechuga, endivia, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col., berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes, zanahorias, alcachofas, cebollas, remolacha, coles de bruselas....). • Escoger 4: <ul style="list-style-type: none"> - 50 g de patatas. - 20 g de pan. - 20 g de legumbres (lentejas, garbanzos), (50 g cocidas). - 100 g de guisantes o habas. - 15 g de arroz, (45 g cocido). - 15 g de pasta (sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canelones...), (45 g cocida). • Escoger 1: <ul style="list-style-type: none"> - 125 g de carne (buey, ternera, conejo, pollo). - 160 g de cualquier pescado. • Una fruta mediana (200 g naranja, pera, kiwi, manzana, melocotón, fresas o 400g de sandía ó melón ó 100 g de plátano, cerezas, uva)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Un vaso de leche descremada o 2 yogures descremados. • Una fruta mediana
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Un plato de cualquier verdura o ensalada. • Escoger 4: <ul style="list-style-type: none"> - 50 g de patatas. - 20 g de pan. - 20 g de legumbres (lentejas, garbanzos), (50 g cocidas). - 100 g de guisantes o habas. - 15 g de arroz(45 g cocido). - 15 g de pasta (sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canelones... (45 g cocida). • Escoger 1: <ul style="list-style-type: none"> - 150 g de cualquier pescado. - 125 g de carne (buey, ternera, conejo, pollo). - 40 g de queso fresco + una tortilla de un huevo (3 veces/semana) • Una fruta mediana.
RESOPÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Un vaso de leche descremada.
	<p><i>Notas: Tres cucharadas soperas de aceite pata todo el día. Si no se indica lo contrario, los pesos son en crudo y en limpio.</i></p>



RUBÈN BALTA
GynObs and Aesthetics

Ginecología | Obstetricia | Cirugía Mínimamente Invasiva
Cirugía para la Reproducción Asistida y estudio uterino
Cirugía Estética Genital Funcional Femenina.

Pesar los alimentos

Consumir los alimentos crudos, o cocidos al vapor, hervidos, a la plancha, al horno, papillote o microondas

Quitar la grasa visible de la carne

Endulzar con sacarina o aspartamo

No utilizar mantequilla ni margarina.

Se puede utilizar: limón, vinagre, hierbas aromáticas, ajo, perejil y especias.

Bebidas libres: Agua, Infusiones, Café(solo 2 al día), coca-cola zero zero, gaseosa, pepsi light/zero.

Consultar antes de comer alimentos para diabéticos

Caminar 1 hora al día