

Menú ejemplo para una persona con diabetes

El valor calórico del menú propuesto es de aproximadamente 1500 kcal.

En el presente menú:

- las distintas comidas se han compuesto de manera que se mantengan las proporciones adecuadas entre proteínas, grasas y carbohidratos,
- entre el 40 y 50 % de las calorías provienen de los carbohidratos,
- el contenido de carbohidratos digeribles es de 150-190 g/d, es decir, 15-19 porciones de carbohidratos/d,
- se han propuesto sobre todo productos de índice glucémico bajo (IG),
- se han propuesto maneras de preparación que resultan en un índice glucémico bajo de la comida,
- las distintas comidas se han compuesto de manera que se pueda disminuir su índice glucémico añadiendo alimentos ricos en fibra.



Desayuno I

- **2 sándwiches:** 2 rebanadas de pan integral de centeno (2 x 40 g) untadas con margarina suave (2 x 5 g)
- **Ensalada:** muslo de pavo a las hierbas al horno (20 g) cortado en cuadritos, unas hojas de lechuga iceberg cortadas, unos aros de pimiento rojo cortados (50 g), jugo de limón, aceite de colza (1 cucharada, 5 g), hojas de perejil para decorar
- Un yogur de ≤ 1 % de materia grasa (los 3/4 del vaso, 150 ml)
- **Naranja** (1/2 ud., 100 g)
- Un **té**

Desayuno II

- **Un sándwich:** 1 rebanada de pan integral de centeno (40 g) untada con margarina suave (5 g), lonchas de muslo de pavo a las hierbas al horno (20 g), hojas de achicoria, rodajas de pepino (50 g)
- Un kéfir de ≤ 1 % de materia grasa (los 3/4 del vaso, 150 ml)
- **Agua** mineral baja en sodio

Comida

- **Sopa de coliflor:** verduras para el caldo (50 g), coliflor (100 g) y patatas (70 g) cocidas al dente; espolvorear con tomillo, espesar con yogur de ≤ 1 % de materia grasa (3 cucharas, 45 ml)
- **Lomo de cerdo** relleno con champiñones al horno en bolsa de asar: lomo de cerdo (100 g), champiñones (3 uds.), aceite de colza para untar (1 cucharada, 5 g), ajo, estragón, granos de trigo sarraceno (30 g antes de cocción) cocidos al dente; ensalada: col morada (100 g), manzana (1/2 unidad pequeña, 50 g), vinagre de vino tinto, aceite de colza (1 cucharada, 5 g)
- **Agua** mineral baja en sodio

Merienda

- **Ensalada de frutas y verduras:** lechuga crujiente (100 g), fresas frescas o congeladas (100 g), nueces picadas (15 g), aceite de colza (1 cucharada, 5g), jugo de limón, menta fresca o seca
- **Agua** mineral baja en sodio

Cena

- **Un sándwich:** 1 rebanada de pan integral de centeno (40 g) untada con margarina suave (5 g); ensalada: tomate (100 g), pimiento amarillo (100 g), guisantes (30 g), huevo (1/4 ud.), cebolla roja, aceite de oliva (2 cucharadas, 10 g)
- Un kéfir de ≤ 1 % de materia grasa (150 ml)
- **Infusión** de melisa

autor:
Aleksandra Cichočka