

Diabetes gestacional Dieta de 2.000 kcal

Desayuno

- 200 ml de leche (o alternativa equivalente en el grupo 1)
- 40 g de pan (o alternativa equivalente en el grupo 2)
- 30 g de queso bajo en MG (Materia grasa 10-25%) o embutido bajo en grasa (jamón serrano, jamón en dulce, pavo), atún al natural...

Media mañana

- 3 galletas marías (o alternativa equivalente en el grupo 2)
- 1 yogurt (o alternativa equivalente en el grupo 1)
- 1 fruta

Comida

- 1 plato de verdura
- 150 g patata (o alternativa equivalente en el grupo 3)
- Carne, pescado o huevo*
- 1 fruta

Merienda

- 100 ml de leche (o alternativa equivalente en el grupo 1)
- 20 g de cereales (o alternativa equivalente en el grupo 2)
- 40 g de queso bajo en MG o embutido bajo en grasa

Cena

- 1 plato de verdura
- 150 g de patatas (o alternativa equivalente en el grupo 3)
- Carne, pescado o huevo*
- 1 fruta

Resopón

- 200 ml de leche (o alternativa equivalente en el grupo 1)
- 20 g de pan (o alternativa equivalente en el grupo 2)

Aceite o derivados para todo el día:

- 4 cucharadas de aceite de oliva o 40 g de mantequilla/margarina o 160 g de aceitunas

Condimentos de utilización libre:

- Ajo, vinagre, limón, especias y hierbas aromáticas.

Bebidas acalóricas:

- Agua, refrescos sin azúcar ("light"), gaseosa (sin azúcar), café y té.

* Máximo 4-5 huevos por semana.