

## DIETA PRACTICA PARA DIABETICOS TIPO 2 CON INSULINA

### Desayuno:

- Leche desnatada: 3/4 de vaso (200 cc)
- Galletas María sin azúcares (*ligera o dorada Gullón®*): 4 (con sobrepeso) a 8 (sin sobrepeso) o pan integral 40 g. (con sobrepeso) a 60 g. (sin sobrepeso) que puede tostarse y saborizarse con una mínima cantidad de margarina con esteroides vegetales (*Flora Proactive®*) o una cucharadita rasa de mermelada sin azúcar añadido (*Hero®*).
- 1 pieza de fruta de tamaño medio de las mismas que en la comida.

*Cantidad de Hidratos de Carbono (H.C.): 35 g. (con sobrepeso) o 45 g. (sin sobrepeso).*

### Comida:

- Legumbre (lenteja, garbanzo, judías blanca pequeña, guisante, habas): 1 (con sobrepeso) o 2 cazos de servir (sin sobrepeso). Si se toma sólo 1 cazo de legumbre se debe acompañar con una cantidad libre de verdura. En caso de tomar guisantes o habas aumentar medio cazo más.
- Carne de ave, vacuno o pescado blanco o azul hasta 150 g. Puede acompañarse de una cantidad moderada de verdura u hortalizas (tomate, pimiento, pepino, lechuga).
- Una pieza de fruta de tamaño medio (preferentes: manzana, pera, kivi, melocotón, naranja) o 2 ciruelas pequeñas o fresón 250 g. o cerezas 100 g.
- Pan integral 40 g.

*Cantidad de H.C.: 70 g. (con sobrepeso) o 90 g. (sin sobrepeso).*

### Cena:

- Verdura: Un plato en cantidad libre.
- Patata 100 g. (con sobrepeso) o 200 g. (sin sobrepeso). La patata puede sustituirse por pasta integral cocida 1 cazo (con sobrepeso) o 1 cazo y medio (sin sobrepeso).
- La carne o el pescado, la fruta y el pan deben ser lo mismo que en la comida.

*Cantidad de H.C.: 70 g. (con sobrepeso) o 90 g. (sin sobrepeso).*

### Observaciones

- La pieza de fruta se puede sustituir por 2 yogures desnatados sin azúcar.
- Como edulcorante utilizar de preferencia *sucralosa®*. No tomar azúcar.
- No tomar arroz. Eleva mucho la glucemia y durante varias horas.
- Cocinar los alimentos de forma sencilla: Carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno, a la parrilla. Las verduras hervidas o rehogadas.
- Aderezos: Libremente los habituales de la cocina mediterránea. Sal en poca cantidad si no hay contraindicación.
- Como bebida: Agua libremente o cualquiera que no contenga calorías.
- Si no hay contraindicación médica se pueden tomar 100 cc de vino en cada comida.

### Otras consideraciones

- Como norma no tomar alimento a media mañana ni media tarde, si se pone análogo de insulina lenta sin pico (I. Lantus, I. Levemir) e insulina rápida antes de las comidas (I. Apidra, Humalog o Novorapid) . Sólo es necesario tomarlo si se hace ejercicio. **Se debe tomar una pieza de fruta a media mañana y a media tarde si se pone insulina mezcla (Humalog Mix o Novomix) en desayuno y en comida.**
- En caso de no tener sobrepeso, se puede tomar una porción conocida de 10 a 20 hidratos de carbono (H.C.) a media mañana y/o media tarde pero tiene que ponerse una pequeña dosis de análogo rápido de insulina (1 a 2 u.i.).
- Comer cantidades y tipo de H.C. semejantes en cada comida.
- No comer aquellos alimentos que no se pueda calcular la cantidad de hidratos de carbono que contienen ("sopicaldos", empanadillas, croquetas, revueltos...).
- Las comidas ricas en grasa retrasan la absorción de los hidratos de carbono que puede resultar en hipoglucemia después de las comidas (en las 2 primeras horas) durante la acción del análogo de insulina rápida y/o hiperglucemia a partir de terminar la acción del análogo rápido (2ª a 3ª hora).
- Para ver la correspondencia entre H.C. e insulina rápida ver "Porciones e índices glucémicos de los alimentos", en la sección de Dietas y Recomendaciones Nutricionales.