

## **Diabetes gestacional Dieta de 1.800 kcal**

### **Desayuno**

- 200 ml de leche (o alternativa equivalente en el grupo 1)
- 40 g de pan (o alternativa equivalente en el grupo 2)
- 40, 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**

- 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)
- 15 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
- 100 g de patatas (o alternativa equivalente en el grupo 3)
- Carne, pescado o huevo\*
- 1 fruta

### **Resopón**

- 100 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 40g 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.