

Diabetes gestacional Equivalencias Dieta

Grupo 1: Lácteos (desnatados)	100 ml de leche = 1 yogurt 40 g de queso materia grasa 10% (permitido hasta 25% MG) (ej: Burgos) = 30 g de queso manchego, brie, bola...
Grupo 2: Hidratos de carbono desayuno o merienda (integrales)	20 g de pan = 2 galletas maria = 2 biscotes = 15 g de cereales (no azucarados) = 15 g de palitos 30 g de pan = 3 galletas maria = 3 biscotes = 20 g de cereales (no azucarados) = 20 g de palitos
Grupo 3: Hidratos de carbono comidas principales	<p>Crudo</p> 150 g de patata o yuca = 45 g de arroz = 45 g de sémola = 60 g de legumbres = 180 g de guisantes o habas frescos = 240 g de guisantes congelados o maíz = 45 g de pasta italiana = 60 g de castañas
	100 g de patata = 30 g de arroz = 30 g de sémola = 40 g de legumbres = 120 g de guisantes o habas frescos = 160 g de guisantes congelados o maíz = 30 g de pasta italiana = 40 g de castañas
	<p>Cocido</p> 150 g de patata = 135 g de arroz = 150 g de legumbres = 225 g de guisantes o habas frescos = 240 g de guisantes congelados = 150 g de pasta italiana
	100 g de patata o yuca = 90 g de arroz = 100 g de legumbres = 150 g de guisantes o habas frescos = 160 g de guisantes congelados o maíz = 100 g de pasta italiana
Grupo 4: Frutas	200 g de melón, pomelo, sandía 100 g albaricoque, ciruelas, fresas, frambuesas, granada, kiwi, mandarina, naranja, pifia natural 80 g manzana, pera, mora 50 g cerezas, plátano, uva, nísperos, caquis, higos
Grupo 5: Verduras	1 plato de cualquier verdura sin pesar
Grupo 6: Proteína	100 g de ternera, cerdo, caballo, buey, pavo, pollo sin piel 2 huevos 150 g de pescado blanco 100 g de pescado azul o marisco