

Esta pauta alimentaria preparatoria para la SOG ha de contener un mínimo de **200 g de hidratos de carbono**.

Por lo tanto, es importante que asegure tomar: **harinas, fruta y/o leche en diferentes horas del día**, pudiendo tener libertad en la ingesta de alimentos proteicos, verduras y/o ensaladas.

Ofrecemos un plan de alimentación completo y saludable para seguir durante estos 3 días en el reverso de la hoja.

ASEGURE:

DESAYUNO

- Una taza  de 200 ml de leche pasteurizada/uperizada.
- 80 g  de pan integral.
- Una pieza de fruta mediana o dos piezas pequeñas  (Puede hacerlo a media mañana).

COMIDA

- 250 g  de patata o 250 g  de legumbres o 250 g  de pasta o 200 g  de arroz integral cocido.
- 40 g de pan integral .
- Una pieza de fruta mediana o dos piezas pequeñas .

MERIENDA

- Una pieza de fruta mediana o dos pequeñas .
- Un yogur  sin azúcar.

CENA

- Similar a la comida.
- Una taza  de 200 ml de leche pasteurizada/uperizada, antes de acostarse.

DESAYUNO

- Una taza  de 200 ml de leche.
- 80 g  de pan integral con queso .

MEDIA MAÑANA

- Una pieza de fruta mediana o dos piezas pequeñas .

COMIDA

- Ensalada o verdura .
- 250 g  de patata o 250 g  de legumbres o 250 g  de pasta o 200 g  de arroz integral cocido.
- 40 g de pan integral .
- Carne (preferentemente blanca) , pescado , huevos o legumbres* .
- Una pieza de fruta mediana o dos piezas pequeñas .

MERIENDA

- Una pieza de fruta mediana o dos piezas pequeñas .
- Un yogur  sin azúcar.

CENA

- Similar a la comida (variar el segundo plato).

ANTES DE DORMIR

- Una taza  de 200 ml de leche.
- Aceite de oliva para aliñar y cocinar, preferiblemente extra virgen.
- Recuerde **cocinar los alimentos de origen animal** (carne, pescado,...) **a temperaturas altas** (>50 °C). Evite consumir carne y pescado crudo.
- Consuma leche **pasteurizada o uperizada** y/o quesos **pasteurizados**.
- Lave bien la fruta.

Protocol de Seguiment de l'Embaràs a Catalunya. 3ª edició revisada (2018). (Crowe SM, 2000).
Realizado por grupo de trabajo Diabetes y embarazo. H. Clínic / Maternidad. 2022.



900 100 117
L-V: 8:00 a 20:00h (gratuito)
atenciodiabetes@ascensia.com
www.diabetes.ascensia.es