













## DESAYUNO

- 1 taza  de bebida de avena (200 ml) [o equivalente del grupo 1].
- 40 g  de pan integral [o equivalente del grupo 2].
- 40 g  de hummus [o equivalente del grupo 6].



## MEDIA MAÑANA

- 30 g  de nueces, almendras o avellanas.
- 100 ml  de bebida de avena 0% azúcares.
- 1 fruta mediana o 2 frutas pequeñas  [o equivalente del grupo 4].

## COMIDA

- 1 plato  de ensalada o verdura .
- 60 g  de arroz integral (crudo) = 2 vasos medidores  en cocido [o equivalente del grupo 3].
- 100 g  de tofu [o equivalente vegetal del grupo 6].
- 1 fruta mediana o 2 pequeñas  [o equivalente del grupo 4].

## MERIENDA

- 2 tortitas  de maíz o arroz [o equivalente del grupo 2].
- 40 g  de hummus [o equivalente del grupo 6].

## CENA

- 1 plato  de ensalada o verdura .
- 80 g  de lentejas (crudo) = 2 vasos medidores  en cocido [o equivalente del grupo 3].
- 100 g  de seitán [o equivalente vegetal del grupo 6].
- 1 fruta mediana o 2 frutas pequeñas  [o equivalente del grupo 4].

**ANTES DE DORMIR:** Una taza  de 200 ml de bebida de avena.

- Aceite de oliva para aliñar y cocinar (30 g) preferiblemente extra virgen.
- **Condimentos de utilización libre:** ajo, vinagre, limón, especias y hierbas aromáticas.
- Puede añadir 30 g de frutos secos: nueces, almendras o avellanas en caso de apetencia.
- **Bebidas acalóricas:** agua, refrescos sin azúcar (*light*), café y té (con moderación).
- Lave bien la fruta.



**900 100 117**  
L-V: 8:00 a 20:00h (gratuito)  
[atencioniabetes@ascensia.com](mailto:atencioniabetes@ascensia.com)  
[www.diabetes.ascensia.es](http://www.diabetes.ascensia.es)

## EQUIVALENCIAS

### GRUPO 1: Lácteos (semidesnatados)

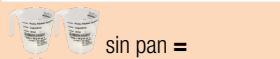
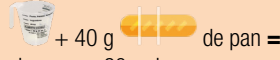
- **200 ml de leche** pasteurizada/uperizada o bebida de avena 0% azúcar = 2 yogures naturales = 1 yogur de soja natural azucarado.
- **100 ml de leche** o bebida de avena 0% azúcar = 1 yogurt natural.
- **40 g** de queso materia grasa 10% (permitido hasta 25% MG) (ej: Burgos) = 30 g de queso pasteurizado.


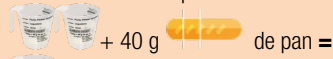
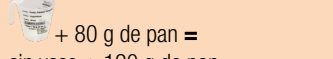
### GRUPO 2: Hidratos de carbono desayuno o merienda (de preferencia integrales)

- **20 g de pan** = 15 g pan tostado o palitos = 2 biscotes = 15 g de cereales de avena o trigo (no azucarados) = 2 tortitas de maíz o de arroz.
- **30 g de pan** = 20 g pan tostado o palitos = 3 biscotes = 20 g de cereales de avena o trigo (no azucarados) = 3 tortitas de maíz o de arroz.
- **40 g de pan** = 30 g pan tostado o palitos = 4 biscotes = 30 g de cereales de avena o trigo (no azucarados) = 4 tortitas de maíz o de arroz.
- **60 g de pan** = 45 g pan tostado o palitos = 6 biscotes = 45 g de cereales de avena o trigo (no azucarados) = 6 tortitas de maíz o de arroz.

### GRUPO 3: Hidratos de carbono comidas principales

 = 40 g de pan

 sin pan =  
 + 40 g de pan =  
sin vaso + 80 g de pan

 sin pan =  
 + 40 g de pan =  
 + 80 g de pan =  
sin vaso + 120 g de pan

#### En crudo:

- **30 g de arroz** o cuscús = 30 g de sémola = **40 g de legumbres** (lentejas, judías, garbanzos) = 120 g de guisantes o habas = 100 g de patata o yuca = 30 g de pasta (sopa, espaguetis, macarrones...) = 40 g de quinoa.
- **60 g de arroz** = el doble de peso del especificado en el apartado anterior.
- **90 g de arroz** = el triple de peso del especificado en el primer apartado.

#### En cocido:

- **1 vaso medidor = 40 g de pan** = 100 g de patata = 90-120 g de arroz = 80-100 g de legumbre = 120-130 g de guisantes o habas (en cocido).
- **2 vasos medidores en cocido sin pan** = 1 vaso medidor + 40 g pan o 80 g de pan.
- **3 vasos medidores en cocido sin pan** = 2 vasos medidores + 40 g de pan = 1 vaso medidor + 80 g de pan = 120 g de pan.

El volumen del vaso medidor es de 125 ml. En caso de no disponer del vaso medidor, se puede utilizar el envase de 1 yogur = 125 ml.

El vaso medidor no está adaptado al volumen de la quinoa en cocido.  
40 g de quinoa en crudo equivale a 95 g de quinoa en cocido.

### GRUPO 4: Frutas

- **1 fruta mediana:** manzana, naranja, pera, piña (200 g), melón, sandía, fresas (400 g).  
1 plátano pequeño, 12 granos de uva, cerezas (100 g).
- **2 frutas pequeñas:** mandarinas, kiwis, albaricoques (200 g).

### GRUPO 5: Verduras

**1 plato** de cualquier verdura sin pesar.

### GRUPO 6: Proteína animal/vegetal

- **100 g de ternera**, cerdo, caballo, buey, pavo, pollo sin piel (limitar el consumo de carne roja a 1 vez por semana)\*/\*\*.
- **2 huevos.**
- **150 g de pescado** blanco o 100 g de pescado azul o marisco (evitar peces de grandes dimensiones).
- **100 g tofu**, seitán, tempeh de soja, Heura (proteína vegetal).
- **40 g queso bajo en grasa** y pasteurizado, guacamole, hummus.

\*Evitar embutidos crudos (jamón serrano, chorizo, salchichón) por prevención de toxoplasmosis.

\*\*Permitidos embutidos magros y cocidos (40 g. jamón de york, pavo).

MG: materia grasa.