



**DIETA PARA DIABETICOS CON ENFERMEDAD CELIACA ASOCIADA**

REGIMEN DIETETICO : **1800 CAL** (CH: 200 g. Proteínas:105 g,Grasa:60 g, Colesterol ≤ 300 mg)

**DESAYUNO** (OPCIONES):

	Leche descremada	PAN SIN GLUTEN	Complemento (*)	Fruta
1	200 cc	50 g	Una Ración	-----
2	50 cc	50 g	Una Ración	Media Ración
3	100 cc	30 g	Una Ración	Una Ración

**MEDIA MAÑANA** (OPCIONES):

1	-----	-----	-----	Una Ración
2	-----	30 g	Una Ración	-----
3	100 cc	-----	-----	Media Ración

(\*) Escoger entre: 30 g jamón York ó 20 g jamón serrano ó 40 g queso fresco.

**COMIDA:** Utilizará una ración de cada uno de los siguientes grupos de alimentos:

- Una del grupo VERDURA.
- Una del grupo FECULA
- Una del grupo PROTEINA.
- Y una del grupo FRUTA.
- Además, 50 g de PAN SIN GLUTEN

**MERIENDA:** A elegir entre las opciones del DESAYUNO.

**CENA:** Igual que COMIDA.

**ULTIMA TOMA:**.....

ACEITE: 3 cucharadas soperas para todo el día de preferencia de oliva.

HUEVOS: Limitado ENTRE 5-7. a la semana. Se aconseja no tomar dos yemas en el mismo día.

SAL: SI-NO. ALCOHOL:.....

**PUEDE TOMAR LIBREMENTE:**

Café, infusiones, agua natural y mineral, bebidas LIGHT (TAB, Coca-cola LIGHT, Tónica LIGHT,...), gaseosa blanca.

**PUEDE SUSTITUIR :**

100 cc de leche descremada por un yogur natural descremado.

10 g de PAN SIN GLUTEN, por UNA GALLETA SIN GLUTEN

**DEBE SUPRIMIR**

Azúcar de mesa y derivados: pasteles, helados, chocolates, mermeladas, golosinas en general, productos de confitería... *miel*.

Bebidas refrescantes: colas, tónicas, naranja, limón, *bitter* (con ó sin alcohol), *mosto*.

Frutos secos ó desecados: avellanas, cacahuets, almendras, pipas, castañas, pistachos, pasas, higos secos, dátiles, *aceitunas*.

Conservas en aceite ó almíbar.

Alimentos llamados "dietéticos" ó "especiales para diabéticos" o bajos en calorías.

No utilizará salsas comerciales, harinas, rebozos ni precocinados.

**NORMAS CULINARIAS.**

Debe ajustarse al **peso** indicado de cada alimento lo más exactamente posible, el cual se considera en **crudo** y sin desperdicios, descontando las partes no comestibles: huesos, espinas..

Omitirá la grasa visible de la carne y la piel de las aves antes de cocinarlo.

Los alimentos pueden ser tanto frescos como congelados.



Procurará evitar los fritos, preparando de preferencia los platos a la plancha ó al horno ó al microondas.

La condimentación podrá hacerse a gusto del paciente, utilizando: vinagre, limón, ajo, cebolla, pimentón, perejil, laurel...; cualquier tipo de hierba aromática ó especia.

Utilizará PAN SIN GLUTEN

Para endulzar puede usar sacarina o aspartamo

Es aconsejable que consuma más frecuentemente pescado que carne o huevos

**Nota:** Cualquier alimento no incluido en esta dieta, debe consultarlo con su médico antes de consumirlo.

ALIMENTOS DEL GRUPO **FRUTA** (15 g de Carbohidratos)

Albaricoque	225	Kiwi	150	Níspero	140
Caqui	90	Mandarina	185	Pera	140
Cereza	125	Mango	120	Piña natural	130
Ciruela	150	Manzana	125	Plátano	75
Chirimoya	75	Melocotón	165	Pomelo	285
Frambuesa	270	Melón	300	Sandía	285
Fresa, Fresón	250	Membrillo	240	Uva	90
Granada	90	Mora	235	Zumo de naranja	160
Grosella	225	Naranja	180	Zumo de limón	500
Higo fresco (breva)	150	Nectarina	165		

ALIMENTOS DEL GRUPO **VERDURA** (10 g de Carbohidratos)

Acelgas	220	Coles de Bruselas	370	Remolacha	175
Alcachofas	125	Coliflor	600	Repollo	250
Berenjenas	320	Judías verdes	200	Setas	250
Brócoli	400	Lombarda	275	Tomate	350
Calabacín	275	Nabos	275	Zanahoria	175
Calabaza	300	Pepino	550	Zumo de tomate	250
Cardo	275	Pimiento	450		
Cebolla	200	Puerros	175		
Col de hoja	300	Rábano	350		

ADEMAS de la ración anterior, podrá tomar hasta 500 g de: Apio, berros, champiñón, endibias, escarola, espárragos, espinacas, grelos, lechuga, nabiza.

ALIMENTOS DEL GRUPO **PROTEÍNAS** (Cada ración equivale a unos 100 mg de colesterol y a un máximo de 30 g de proteínas).

<b>Carne</b>	<b>Pescado</b>	<b>Marisco</b>			
Caballo	150	Abadejo, Anguila	150	Almejas	200
Cabrillo	150	Arenque, Atún	150	Berberechos	200
Caza	150	Bacalao fresco	150	Bígaros	200
Cerdo	150	Besugo, Bonito	150	Bogavante	75
Conejo	150	Boquerón, Caballa	150	Cangrejo	100
Cordero	150	Calamares, Congrio	150	Centollo	100
Jamón fresco	150	Dorada, Faneca	150	Cigalas	75
Jamón serrano	95	Lenguado, Lubina	150	Gambas	75
Jamón York	150	Merluza, Mero	150	Langosta	75
Lengua	100	Palometa, Pescadilla	150	Mejillón	100
Pato	100	Pulpo, Raya, Rape	150	Ostras	200
Pollo	150	Rodaballo, Salmonete	150	Percebes	75
Ternera	150	Salmón, Sardina, Trucha	150	Quisquilla	75
Vaca	150	Bacalao seco	75	Vieiras	150

**Quesos:** Bola, Gruyere, Emmental, Brie, Camembert, Gallego, Burgos, Parmesano, Manchego fresco, quesos bajos en calorías: 100 g.

**1 Huevo** + Media ración de un alimento de este grupo de preferencia **pescado**.



ALIMENTOS DEL GRUPO FECULA (25 g de Carbohidratos).

Alubias secas	50	Guisantes frescos	225	Macarrones SIN GLUTEN	30
Arroz	30	Guisantes secos	50	Patata	120
Espaguetis SIN GLUTEN	30	Habas de Mayo	300	Pastas de sopa SIN GLUTEN	30
Garbanzos	50	Lentejas	50	Tapioca	25

Si lo desea, puede SUSTITUIR la ración de FECULA, por 50 g de PAN SIN GLUTEN que añadirá a su ración habitual.

Cedido por el **Dr. Luis Rodrigo Sáez**

Jefe Servicio de Digestivo del Hospital Central de Asturias

Contacto: <http://www.celiaca.info>