

DIETA HIPOCALÓRICA PARA DIABETES TIPO 3:

Esta dieta está pensada para una mujer de 48 años que pesa 80 kg y mide 1,65m. Tiene diabetes tipo 3, su objetivo principal y en el que se va a centrar esta dieta es en la pérdida de peso de forma controlada, gradual y sana, priorizando los hidratos de carbono no refinados altos en fibra, aumentar las raciones de frutas y verduras. Consumir más pescados que carnes controlando los niveles de azúcar adecuados.

$$665,1 + (9,56 \times 80) + (1,65 \times 165) - (4,68 \times 48) = 1510,51 \text{ Kcal mínimas.}$$

$$1510,51 \times 1,5 = 2265,765$$

$$2265,765 \times 10 / 100 = 226,5765$$

$$2265,765 + 226,5765 = 2492,3415 \text{ Kcal diarias.}$$

Para realizar la siguiente dieta vamos a seguir los siguientes parámetros:

- Los **hidratos de carbono** tienen que constituir entre el 50% y el 60% de las kcal diarias. Los hidratos de carbono serán siempre integrales altos en fibra (avena integral, arroz integral, quinoa, pan 100% integral, legumbres...)
- Las **proteínas** serán entre el 10% y el 20% de las kcal diarias (0,8g/kg/día unos 64 gramos diarios). Será preferible consumir más pescado que carne. Pescado blanco y azul 3-4 veces/semana. Carne 2-3 veces/semana. Evitar: embutidos, carnes rojas y vísceras.
- Las **grasas** tienen que ser de alta calidad como el aguacate, frutos secos (sin freír), semillas y aceite de oliva virgen extra. Estos ácidos grasos tienen efectos beneficiosos sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares. Evitar: frituras, mantequillas, margarinas y aceites refinados.
- **Verduras:** mínimo 2 raciones grandes al día, cocidas o crudas.
- **Frutas:** 2-3 al día, preferiblemente enteras (no zumos). Manzanas, peras, kiwi, fresas, naranjas. Evitar el exceso de plátano, uvas o frutas muy maduras.
- **Evitar:** azúcar, refrescos, harinas refinadas, bollería, frituras, embutidos y alcohol.
- **Hábitos de cocción:** preferiblemente al vapor, al horno o a la plancha. Evitar los fritos, rebozados, guisos con grasa o salsas industriales.
- **Hidratación:** beber mucha agua, infusiones sin azúcar (manzanilla, menta, rooibos...) evitar bebidas azucaradas o zumos envasados.
- Realizar **actividad física** con regularidad. Al menos 30 minutos diarios para pasear, yoga, bici... el ejercicio mejora la sensibilidad a la insulina y favorece la pérdida de peso.

REPARTO DE MACRONUTRIENTES Y ENERGÍA:

- **Total kcal/día:** 1600kcal.
- **Hidratos de carbono complejos (55%)** = 880 kcal
- **Proteínas (15%)** = 240 Kcal
- **Grasas buenas (30%)** = 480 kcal

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DIARIA:

COMIDA	% KCAL	KCAL APROX
DESAYUNO	15%	240 kcal
ALMUERZO	10%	160 kcal
COMIDA	30%	480 kcal
MERIENDA	15%	240 kcal
CENA	30%	480 kcal

Dieta hipocalórica diabetes tipo 3

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	1 rebanada de pan integral 100% (30g). 1 huevo duro + 1 cdita de AOVE + 1/2 aguacate pequeño (50g). 1 kiwi + 1 infusión o un café sin azúcar.	10 almendras (15g) y 1 manzana.	Ensalada templada de lentejas: 70 g de lentejas cocidas + verduras salteadas 160g (espinacas, zanahoria y pimiento) + 1 cdita de AOVE. 1 filete de merluza al horno (120g) con limón y ajo + 1 rebanada de pan integral (30 g)	1 yogur sin azúcar (125g) + 1 cda de semillas de chía o de lino (dejar hidratar) + 1/2 pera o 1/2 manzana.	Crema de calabacín sin nata (una taza). 1 filete de pechuga de pollo a la plancha (100g) con guarnición de quinoa (30g en crudo) y brócoli al vapor + 1 cda de AOVE. 3 nueces.
Martes	1 rebanada de pan integral (30g) con 1 cdita de AOVE y tomate rallado + 1 huevo cocido. 1 kiwi + 1 infusión.	1 yogur natural (125g) + 1 cda de semillas de lino	Ensalada de garbanzos cocidos con espinacas, pimiento, cebolla morada, tomate y AOVE. 1 filete de lenguado (120gr) al vapor con perejil y 1 rebanada de pan 100% integral	1 yogur natural sin azúcar + 1 rebanada de pan con aguacate	Pisto de verduras (calabacín, berenjena, tomate y pimiento) + Conejo al horno con hierbas (100gr) + cuscús integral (30 gr en crudo)
Miércoles	1 rebanada de pan integral (30g) con 1 cdita de AOVE y medio aguacate + 1 huevo a la plancha. 1 kiwi.	1 yogur natural (125g) con canela y 1 cdita de millas de calabaza	Lentejas con arroz integral y verduras- ensalada cruda variada y 1 manzana.	1 vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal + 1 rebanada de pan integral con hummus (preferiblemente casero para evitar posibles azúcares añadidos)	Tortilla francesa con espinacas (de dos huevos) + 1 tomate mediano en rodajas con orégano y AOVE + 3 nueces.
Jueves	Avena (30g) cocida con leche semidesnatada (200ml) con manzana y canela + 1 cdita de semillas de chía	10 avellanas + 1 infusión. 1 mandarina	Ensalada templada de quinoa con lentejas, tomate seco, espinaca y 1 cdita de AOVE. 1 filete de salmón al horno (100g) con eneldo y 1 mandarina.	1 yogur natural sin azúcar + 1 cdita de semillas de lino y 1/2 plátano	Verduras asadas (pimiento, cebolla, calabaza, calabacín) + pechuga de pavo a la plancha (100gr). 1 rebanada de pan integral (30gr)
Viernes	1 rebanada de pan integral (30g) con aguacate y tomate natural + 1 huevo duro y una infusión.	1 manzana y 10 almendras	Arroz integral con verduras y garbanzos (1 taza) + 1 filete de merluza a la plancha con ajo y perejil + 1 kiwi	1 yogur con 1 cdita de semillas + 1 rebanada de pan integral con hummus.	Crema de zanahoria y calabaza (una taza) 1 filete de pechuga de pollo a la plancha (100gr) + 3 nueces.
Sábado	Avena (30g) cocida con leche semidesnatada (200ml) + 1 cdita de semillas de lino y 1 mandarina.	10 nueces de macadamia y 1 manzana	Ensalada de lentejas con calabacín, cebolla, pimiento rojo y espinacas. 1 filete de callaba al horno (120 gr) + 1 rebanada de pan integral.	1 yogur con 3 fresas cortadas en rodajas	Una taza de sopa de verduras casera + 1 pechuga de pollo a la plancha y 1/2 boniato al horno. 3 almendras.
Domingo	1 rebanada de pan integral (30g) con hummus y tomates cherry + 1 huevo a la plancha y 1 naranja	1 yogur sin azúcar y 1 cda de semillas de calabaza.	Guiso de garbanzos con espinacas y zanahoria + 1 filete de lubina al horno (120gr) con ajo y perejil + 1 rebanada de pan integral.	1 batido natural de fresas y leche semidesnatada (200ml)	Crema de puerros (sin patata) + 1 filete de pavo a la plancha (100gr) + 1 ensalada verde con 1 cdita de AOVE y 3 nueces