

**Reparto de las comidas por raciones de hidratos de carbono según diferentes pautas insulínicas**

**Propuesta de un menú de 1800 kcal (23,5 r de hidratos de carbono) adaptado a una persona diabética. \*  
Distribución de las raciones según diferentes pautas insulínicas (frecuencia de administración de insulina y tipo de insulina)**

<b>Desayuno (2,3 r)</b>	<b>Media mañana (3,5r)</b>	<b>Almuerzo (7,2 r)</b>	<b>Merienda (3,5 r)</b>	<b>Cena (6,2 r)</b>	<b>Tentempié antes de acostarse (1 r)</b>
-1 vaso de leche descremada -20 g de cereales	-40 g de pan integral -jamón, pavo o atún -150 g de fruta	-250 g de verdura -250 g de patata o equivalentes -carne/pescado/ huevo -125 g de fruta	-1 yogur - 60 g de pan o 4 tostadas	-250 g de verdura -200 g de patata o equivalentes -carne/pescado/ huevo -125 g de fruta	-1 vaso de leche pequeño o 1 yogur -20 g frutos secos -TOTAL: 23,7 raciones de hidratos de carbono

<b>Desayuno (5,5 r)</b>	<b>Almuerzo (7,2 r)</b>	<b>Merienda (2,5 r)</b>	<b>Cena (7,2 r)</b>	<b>Tentempié antes de acostarse (1 r)</b>
-1 vaso de leche -60 g de pan integral -jamón o pavo -150 g de fruta	-250 g de verdura -250 g de patata o equivalentes -carne/ pescado/ huevo - 125 g de fruta	-1 vaso de leche pequeño o 1 yogur -40 g de pan	-250 g de verdura -250 g de patata o equivalentes -carne/ pescado/ huevo -125 g de fruta	-1 vaso de leche pequeño o 1 yogur -20 g de frutos secos -TOTAL: 23,3 raciones de hidratos de carbono

<b>Desayuno (6 r)</b>	<b>Almuerzo (8,2 r)</b>	<b>Cena (8,2 r)</b>	<b>Tentempié antes de acostarse (1,4 r)</b>
-1 vaso de leche -60 g de pan -jamón -150 g fruta	- 250 g de verdura -250 g de patata o equivalentes -carne/ pescado/ huevo -20 g de pan -125 g de fruta	-250 g de verdura -250 g de patata o equivalentes -carne/ pescado/ huevo - 20 g de pan -125 g de fruta	-1 vaso de leche -20 g de frutos secos -TOTAL: 23,4 raciones de hidratos de carbono

**EQUIVALENCIAS (todo en crudo y bruto)**

- 250 g de patata (5 r) equivalen a: 100 g de legumbres, o 75 g de pasta o arroz, o 100 g de pan, o 75 g de maíz
- 20 g de pan (1 r) equivalen a: 1 tostada, o 2 galletas maría, o 1 puñado de cereales
- 1 vaso de leche equivale a 2 yogures naturales o a 250 g de queso fresco
- 100 g de carne equivalen a 120 g de pescado o a 2 huevos
- 150 g de manzana o pera equivalen a: 200 g de melocotón, ciruelas, naranjas, mandarinas o piña natural, o a 100 g de plátano, cerezas, nísperos o uva