



## TABLAS DE EQUIVALENCIAS EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DIABÉTICO

El niño o adolescente con diabetes debe realizar una dieta, en la que una vez se ha recibido el adiestramiento adecuado, puede diariamente intercambiar unos alimentos por otros para confeccionarse el menú adecuado a sus posibilidades o deseos. Esto se puede realizar mediante las tablas de equivalencias, que consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos "genéricos", representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado, y mediante tablas de equivalencias sustituir esos genéricos, por otros alimentos que permitan elaborar un menú según los gustos del paciente.

### LÁCTEOS

<u>200 gramos de</u> (una taza)	<u>150 gramos de</u>	<u>100 gramos de</u>	<u>60 gramos de</u>	<u>50 gramos de</u>
-Leche entera -Leche desnatada -Leche semidesnatada -Yogurt entero -Yogurt desnatado	-Cuajada	-Batido de leche -Mousse queso natural -Yogurt de sabores -Yogurt líquido	-Arroz con leche -Flan -Natillas -Petit suisse entero -Petit suisse desnatado	-Quesos de bola, Burgos, Brie, Cabra, Camembert, Emmental, Manchego

### FARINÁCEOS

<u>150 gramos de</u>	<u>60 gramos de</u>	<u>50 gramos de</u>	<u>20 gramos de</u>	<u>15 gramos de</u>
-Maíz tierno	-Guisantes frescos -Habas tiernas -Habas congeladas	-Patatas crudas -Boniatos cocidos	-Castañas crudas -Churros -Legumbres secas -Pan	-Arroz crudo -Pasta italiana cruda -Sémola cruda -Palomitas de maíz -Tostadas -Galletas -Cereales desayuno -Bollos



## VERDURAS

<u>300 gramos de</u>	<u>200 gramos de</u>	<u>150 gramos de</u>
-Acelgas -Calabacín -Endibias -Escarola -Espárragos -Espinacas -Lechuga -Pepino -Tomate -Grelós	-Berenjenas -Coliflor -Judías verdes -Puerros -Brócoli -Champiñones -Pimientos -Rábanos -Cardos -Col lombarda -Setas	-Alcachofas -Remolacha -Coles de Bruselas -Zanahoria -Cebolla

## CARNES

<u>50 gramos de</u>	<u>40 gramos de</u>	
-Caballo -Cerdo -Conejo -Cordero -Pavo -Caza -Avestruz -Chuletas	-Jamón -Embutidos	-Un huevo

## PESCADOS

<u>100 gramos de</u>	<u>75 gramos de</u>	<u>50 gramos de</u>
-Almejas -Berberechos -Calamar -Sepia -Mejillones -Pulpo	-Pescado blanco -Pescado azul -Marisco	-Conservas de pescado -Pescado ahumado

## ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

<u>80 gramos de</u>	<u>45 gramos de</u>	<u>25 gramos de</u>	<u>12 gramos de</u>	<u>10 gramos de</u>
-Aguacate	-Aceitunas	-Margarina "light" -Mayonesa "light" -Nata -Crema de leche	-Mantequilla -Margarina -Mayonesa	-Aceite de oliva -Otros aceites

## FRUTAS



HOSPITAL DE NENS DE BARCELONA

<u>200 gramos de</u>	<u>100 gramos de</u>	<u>70 gramos de</u>	<u>50 gramos de</u>	<u>15 gramos de</u>
-Melón -Sandía	-Albaricoque -Fresas -Granada -Mandarina -Melocotón -Naranja -Pomelo	-Ciruelas -Kivi -Manzana -Nísperos -Para -Piña	-Cerezas -Higos frescos -Plátano -Uva -Frutas en almíbar	-Dátiles -Pasas

Trabajo elaborado en Julio del 2008

**Dr. Pavia Sesma**

Servicio de Endocrinología de l'Hospital de Nens de Barcelona

**Sra. Sonia López**

Infermera. Educadora diabetológica

Servicio de Endocrinología .Hospital de Nens de Barcelona