

Consejos para la utilización de los Manteles

* Recomendaciones de hidratos de carbono según pauta de alimentación

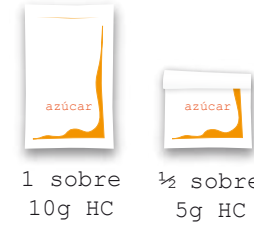
COMIDAS Y CENAS

Kcal	1200-1400	1500-1800	2000-2500
Entrante	Verdura o Ensalada Plato grande	Verdura o Ensalada Plato grande	Verdura o Ensalada Plato grande
Primero	20g	40g	60g
Segundo	Carnes (100g) o Pescados (125g)	Carnes (100g) o Pescados (125g)	Carnes (100g) o Pescados (125g)
Postre	20g	20g	20g
Total HC	40g	60g	80g

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Kcal	1200-1400	1500-1800	2000-2500
Desayuno	10g de lácteos 20g de harinas	10g de lácteos 20g de harinas 20g de frutas	10g de lácteos 20g de harinas 20g de frutas
A media mañana	20g de frutas	20g de frutas	20g de frutas
Merienda	10g de lácteos	10g de lácteos 20g de harinas	10g de lácteos 20g de harinas

·Para facilitar el aprendizaje de los contenidos en hidratos de carbono de los alimentos, utilizamos sobres de azúcar como equivalentes o intercambios de 10g de hidratos de carbono:



Método del plato:

- Prevención de la diabetes
- Prevención y tratamiento del sobrepeso
- Pacientes que no precisen un control estricto de los hidratos de carbono
- Pacientes de edad avanzada, iletrados o personas con dificultades cognitivas
- Pacientes que no quieren o no pueden pesar los alimentos



Las frutas:

- Las imágenes de los manteles muestran las porciones recomendadas a tamaño real
- Porciones recomendadas de las diferentes frutas equivalentes a 20g de hidratos de carbono

Panes y cereales:

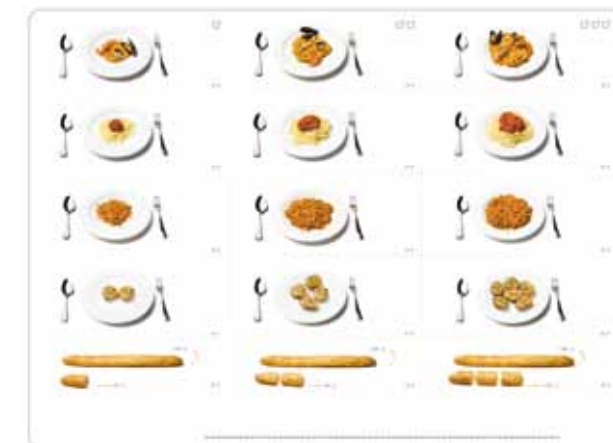
- Las imágenes de los manteles muestran las porciones recomendadas en tamaño real
- Porciones equivalentes a 20g de hidratos de carbono

* Compare la ingesta habitual con la recomendada

Lácteos	Harinas	Frutas	Hortalizas	Proteicos	Grasas
 Leche, yogur, cuajada, requesón	 Pan, patata, pasta legumbre, arroz	 Variar entre cítricos y el resto de frutas	 Combinar hortalizas cocidas con crudas	 Carnes, pescados marisco, huevos, quesos semi y curados	 Mantequilla, margarina aceites, frutos secos aceitunas
2-3 al día, preferentemente desnatados	Según IMC y actividad física	2-3 al día	2 veces al día	2 veces al día	Evitar grasas saturadas y colesterol

* Valore la cantidad de hidratos de carbono en su alimentación

Para calcular la cantidad de hidratos de carbono incluidos en una comida se preguntará sobre el primer plato, la cantidad de pan y el postre (fruta, unos 20g de hidratos de carbono, y yogur, unos 10g de hidratos de carbono). Para la valoración de la fruta se deberá ayudar del mantel "las frutas".



Valorar también la ingesta de azúcar añadida a café o infusiones y incluida en bebidas refrescantes. Valore también la ingesta habitual de los alimentos más ricos en grasa saturada y colesterol preguntando sobre el tipo de alimento proteico y grasa para cocinar y aliñar, asimismo ingesta de bollería, pastelería y picoteos o aperitivos.