

### Recomendaciones dietéticas en hiperglicemias

Alimentos	Permitidos	Con moderación	Desaconsejados
Dulces	Edulcorantes artificiales: sacarina, aspartamo, ciclamatos, sorbitol		Todos los que contengan azúcar. Ej.: caramelos, helados, chocolates, turrón, etc.
Féculas		Pan, tostadas, galletas tipo María, harinas, copos de avena y cereales de desayuno sin azúcar. Pasta (espaguetis, macarrones, fideos, etc.). Patatas, maíz, arroz, garbanzos, guisantes, lentejas, alubias*	Bollería
Frutas		Naturales,* aprox. 3 al día. Frutos secos aprox. 30 gramos al día	En almíbar, confitadas
Verduras	Todas a diario en la comida y en la cena		
Leche y derivados		Leche y yogur descremados, quesos frescos (mató, de Burgos), de 2 a 3 al día	Lácteos enteros
Carnes y huevos	Ternera, buey, caballo, clara de huevo	Cerdo, cordero, caza, embutidos. Yema de huevo, 4 a la semana	Patés
Aves	Pollo, pavo, perdiz	Pato	
Pescado y marisco	Pescados blancos y azules. Mariscos		
Aceites y grasas		Aceite de oliva, de girasol, de maíz	Mantequilla, nata, manteca
Bebidas	Sifón, infusiones y gaseosas sin azúcar, café, té	Zumo de frutas como sustituto de las frutas naturales, cava brut, refrescos light	Refrescos azucarados y bebidas alcohólicas. Cerveza sin alcohol

- Estos alimentos deben fraccionarse de manera que se consuman en diferentes comidas.