

## DIETA PREVIA TOLERANCIA ORAL A LA GLUCOSA

### Dieta previa a la Prueba de Tolerancia Oral a la Glucosa (TTOG)

El objetivo de esta dieta de **tres días** es **asegurar el aporte necesario de carbohidratos (200-250 g/día)** para evitar alteraciones en el diagnóstico de la diabetes.

Esto es porque, tras una ingesta muy restrictiva en carbohidratos, la secreción de insulina podría ser insuficiente para corregir la sobrecarga de glucosa realizada en la prueba.



Dieta de unas 2000 kcal: 225 g de carbohidratos; 78 g de grasas; 100 g proteína

PAUTA NUTRICIONAL	
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 vaso de leche semidesnatada</li> <li>· 60 g de pan o 40 g de cereales sin azúcar</li> <li>· Tortilla francesa (1 huevo) o 40 g de queso descremado o 40 g jamón cocido bajo en grasa</li> </ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 fruta (equivalencias en la parte inferior)</li> <li>· 1 puñado de frutos secos (15 g)</li> </ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>VERDURA:</b> como acompañamiento del 1º y/o 2º plato, cocidas o crudas. Por ejemplo: ensaladas, cremas, verduras salteadas, estofadas, al microondas/horno, hervidas...</li> <li>· <b>CARBOHIDRATOS:</b> 250 g de patata hervida, 250 g de legumbre cocida, 175 g de arroz o pasta cocida. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podemos acompañar con una rebanada de pan (20 g).</li> </ul> </li> <li>· <b>PROTEÍNAS:</b> 120 g de carne (prefiriendo pollo o pavo sin piel, conejo, lomo...) o 150 g de pescado (blanco, azul o marisco) o 2 huevos.</li> <li>· 1 fruta</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogur natural</li> <li>· 40 g de pan integral con 30 g de jamón cocido sin grasa o 40g de queso fresco</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Igual que en la comida (variando los menús)</li> </ul>
<b>Recena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 vaso de leche semidesnatada o 1-2 yogures naturales</li> </ul>

\* Añadir **3-5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen** a lo largo del día.

\*\* **1 fruta significa:**

- 300 g de fresas, melón, sandía, moras o arándanos.
- 200 g de naranja, manzana, pera, mandarina, melocotón, kiwi, piña, ciruelas o albaricoque.
- 100 g de plátano, cerezas, uvas, nísperos, higos, chirimoya, caqui, mango o granada.