



TAULES D'EQUIVALÈNCIES EN L'ALIMENTACIÓ DEL NEN DIABÈTIC

El nen o adolescent amb diabetis ha de realitzar una dieta, en la qual un cop s'ha rebut l'ensinistrament adequat, pot diàriament intercanviar uns aliments per altres per confeccionar el menú adequat a les seves possibilitats o desitjos. Això es pot realitzar mitjançant les taules d'equivalències, que consisteix en planificar diàriament unes quantitats d'aliments "genèrics", representants de grup, segons les calories seleccionades i el repartiment calòric prefixat, i mitjançant taules d'equivalències substituir aquests genèrics, per altres aliments que permetin elaborar un menú, segons els gusts del pacient.

LACTIS

<u>200 grams de</u> (una tassa)	<u>150 grams de</u>	<u>100 grams de</u>	<u>60 grams de</u>	<u>50 grams de</u>
-Llet sencera -Llet desnatada -Llet semidesnatada -logurt sencer -logurt desnatat	-Quallada	-Batut de llet -Mousse formatge natural -logurt de sabors -logurt líquid	-Arròs amb llet -Flam -Crema -Petit suisse sencer -Petit suisse desnatat	-Formatges de bola, Burgos, Brie, Cabra, Camembert, Emmental, Manxego

FARINACIS

<u>150 grams de</u>	<u>60 grams de</u>	<u>50 grams de</u>	<u>20 grams de</u>	<u>15 grams de</u>
-Blat de moro tendre	-Pèsols frescos -Faves tendres -Faves congelades	-Patates crues -Moniatos cuits	-Castanyes crues -Xurros -Llegums secs -Pa	-Arròs cru -Pasta italiana crua -Sèmola crua -Crispetes de blat de moro -Torrades -Galletes -Cereals desdijuni -Brioixos

**VERDURES**

<u>300 grams de</u>	<u>200 grams de</u>	<u>150 grams de</u>
-Bledes -Carbassó -Endívies -Escarola -Espàrrecs -Espinacs -Enciam -Cogombre -Tomàquet -Fulls de nap	-Albergínies -Coliflor -Mongeta verda -Porros -Bròquil -Xampinyons -Pebrots -Raves -Cards -Col llombarda -Bolets	-Carxofes -Remolatxa -Cols de Brussel·les -Pastanaga -Ceba

CARNS

<u>50 grams de</u>	<u>40 grams de</u>	
-Cavall -Porc -Conill -Anyell -Gall dindi -Caça -Estruç -Costelles	-Pernil -Embotits	-Un ou

PEIXOS

<u>100 grams de</u>	<u>75 grams de</u>	<u>50 grams de</u>
-Cloïsses -Escopinyes -Calamar -Sípia -Musclos -Pop	-Peix blanc -Peix blau -Marisc	-Conserves de peix -Peix fumat

ALIMENTS RICS EN GREIXOS

<u>80 grams de</u>	<u>45 grams de</u>	<u>25 grams de</u>	<u>12 grams de</u>	<u>10 grams de</u>
-Alvocat	-Olives	-Margarina "light" -Maionesa "light" -Nata -Crema de llet	-Mantega -Margarina -Maionesa	-Oli d'oliva -Altres olis



FRUITES

<u>200 grams de</u>	<u>100 grams de</u>	<u>70 grams de</u>	<u>50 grams de</u>	<u>15 grams de</u>
-Meló -Sindria	-Albercoc -Maduixes -Granada -Mandarina -Préssec -Taronja -Aranja	-Prunes -Quiwi -Poma -Nespres -Pera -Pinya	-Cireres -Figues fresques -Plàtan -Raïm -Fruites en almívar	-Dàtils -Passes

Treball elaborat el Julio del 2008

Dr. Pavia Sesma

Servei D'Endocrinologia de l'Hospital de Nens de Barcelona

Sra. Sonia López

Infermera. Educadora diabetològica

Servei d'Endocrinologia de l' Hospital de Nens de Barcelona