Menú de la semana para la diabetes y la prediabetes

Es un menú de siete días con platos de siempre: en cada comida y en cada cena, la mitad del plato es verdura, un cuarto es proteína y el otro cuarto son hidratos integrales.

3 días de legumbres

5 días de pescado

170 g de hidratos en un día del menú

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Pan integral con tomate, aceite de oliva y queso fresco Fruta Café con leche	Yogur natural con copos de avena y nueces Fruta	Tostada integral con aguacate (palta) y tomate Huevo cocido Café con leche	Pan integral con tomate y aceite Fruta Café con leche	Yogur natural con fruta troceada y almendras	Tostada integral con tomate y queso fresco Fruta	Copos de avena con leche, fruta troceada y nueces
 COMIDA (ALMUERZO)	Lentejas con espinacas y zanahoria Ensalada Fruta	Alcachofas salteadas Pollo al ajillo Pan integral Fruta	Alubias blancas (frijoles, porotos) con almejas Ensalada Fruta	Merluza al horno con verduras y arroz integral Fruta	Garbanzos con bacalao fresco y pimiento Ensalada Fruta	Ensalada de tomate y pepino Conejo al horno con pimientos Pan integral Fruta	Brochetas de ternera y verduras Arroz integral Ensalada Fruta
 CENA	Crema de calabaza Boquerones al horno con ensalada Pan integral	Revuelto de espárragos trigueros y gambas Ensalada Pan integral	Brócoli salteado con ajo Salmón a la plancha Pan integral	Calabacín relleno de pollo y tomate Pan integral	Calabacín y berenjena a la plancha Calamares a la plancha Pan integral	Salpicón de marisco Pan integral	Crema de puerros Atún a la plancha con ensalada Pan integral

ENTRE HORAS Si tienes hambre, una pieza de fruta, un yogur natural o un puñado de frutos secos sin sal. El café, el té y el yogur, sin azúcar; para beber, agua.



SI TE BAJA EL AZÚCAR

Si tu glucosa está por debajo de 70 mg/dL y estás consciente, toma 15 g de glucosa, en comprimidos o en gel, o, si no hay, otro alimento con azúcar, como un zumo o un refresco con azúcar.

A los 15 minutos, vuelve a medir y repite si sigue baja.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Una bajada de azúcar con confusión que no mejora al tomar azúcar, o una pérdida de conocimiento: llama al 112 (o al número de emergencias de tu país).

Dolor u opresión en el pecho: para y siéntate. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112.

El artículo completo, con el porqué de cada plato: **cardioteca.com/salud/comer/9594-menu-semanal-para-diabeticos.html**

Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.

SEMANA DEL _____

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Octubre de 2026