

Incluye alimentos de todos los grupos

Alimentación en diabetes



Lic. en Nutrición Jimena Torres

La diabetes es una de las enfermedades más frecuentes y su prevalencia aumenta constantemente. El tratamiento de la misma tiene cuatro pilares fundamentales que deben cumplirse simultáneamente para asegurar un buen control:

- alimentación saludable
- medicación
- actividad física regular
- automonitoreo

¿A qué se llama generalmente un buen control? Es el tener glucemias normales o lo más cercano posible a la normalidad para de ésta forma prevenir o retrasar la aparición de complicaciones cardiovasculares, renales, oculares y neurológicas.

Mucho se dice o se cree sobre lo difícil o costoso de realizar un plan de alimentación de acuerdo a las indicaciones y recomendaciones. Pero el primer paso para lograr adherencia al tratamiento nutricional, es comprender que la alimentación del paciente diabético no se diferencia en gran medida de la que debe realizar la población en general en cada una de las etapas de la vida. Incluye a diario alimentos de todos los grupos:

- lácteos
- vegetales
- frutas
- carnes
- farináceos
- panificados
- aceites

El azúcar y la miel no son alimentos de consumo diario pero podrán ser utilizados en determinadas circunstancias como puede ser, por ejemplo, en una hipoglucemia. También podrán ser utilizados con moderación y de acuerdo a la situación personal en ocasiones especiales como cumpleaños o fiestas.

Por lo dicho anteriormente debe quedar claro que la persona diabética no se debe cocinar para él, haciendo preparaciones distintas al resto, sino que lo puede hacer para toda la familia, la cual es fundamental en el apoyo psicoemocional del paciente.

La clave está en la modificación del estilo de vida

Otro punto a tener en cuenta es el fraccionamiento de la dieta. Los largos períodos de ayuno son nocivos para el buen control de la glucemia y pasar muchas horas sin ingerir alimentos no implica que ésta necesariamente baje; sobre todo si estamos hablando del ayuno nocturno.

Preguntas que se puede hacer usted para realizar una autoevaluación de su alimentación:

1. ¿Cuántas comidas hace al día?
2. ¿Picotea entre horas?
3. ¿Consume vegetales a diario?
4. ¿Consume frutas a diario?
5. ¿Qué líquidos consume y en qué cantidad?

Mitos en relación con la alimentación:

- la diabetes se presenta por comer exceso de hidratos de carbono - falso
- una vez diagnosticada la diabetes no se debe consumir hidratos de carbono - falso
- no se debe ingerir alimentos en un evento social - falso
- los productos "diet" o "light" pueden consumirse libremente - falso

Recordemos que cuando se habla de hidratos de carbono, carbohidratos o glúcidos, generalmente se está hablando de lo mismo; son la principal fuente de energía para nuestro organismo.

Debe quedar claro que no existe una receta mágica ni una dieta ideal para los pacientes con diabetes. Es importante que comprendan que el tratamiento está en sus manos. Que es bueno planificar y no dejar lugar para las decisiones rápidas que habitualmente derivan en una mala selección.

En resumen, el tratamiento nutricional busca alcanzar concentraciones de glucosa y lípidos cercanos a la normalidad; proporcionar la energía adecuada para obtener o mantener un peso saludable, así como un crecimiento y desarrollo adecuados; además de prevenir, retardar o dar tratamiento a las posibles complicaciones.

El paciente diabético debe atenderse en forma individual y periódica por un Licenciado en Nutrición capacitado y

juntos irán estableciendo las metas a lograr en pro de mejorar o corregir la alimentación considerando su estilo de vida y las metas del tratamiento.

“Que el alimento sea tu medicamento” decía Hipócrates, y en esas seis palabras está todo dicho.

Menú para algún momento especial

Copetín y Entradas



Bocaditos de remolacha (rendimiento 8 porciones)

Lavar y hervir en agua con sal 6 remolachas chicas, luego pelarlas y cortarlas en rodajas. Quitar la corteza a 8 rebanadas de pan integral. Abrir una lata de sardinas chicas (120g escurrido). Escurrir, retirar el espinazo y desmenuzar. Untar el pan con 1/2 taza de mayonesa light. Cubrir con el puré de sardinas. Cortar cada rebanada en 4 partes. Colocar sobre cada una de ellas una rodaja de remolacha. Pinchar con un mondadientes y una rodaja de aceituna verde.

Composición nutricional por porción: HC: 14.9g Prot: 6.6g Gr: 6g Energía: 153 cal



Tomates rellenos (rendimiento 4 porciones)

Cortar por la mitad en forma transversal 2 tomates medianos y ahuecar. Cortar en dados 120g de mozzarella. Rellenar los tomates y hornear hasta que funda la mozzarella. Espolvorear con orégano, sal y pimienta. Escurrir 1 lata chica de atún al natural (120g escurrido). Colocar el atún encima de los tomates. Servir frío.

Composición nutricional por porción: HC: 4g Prot: 17.2g Gr: 8.1g Energía: 158 cal

Ensalada

**Ensalada fresca** (rendimiento 8 porciones)

Cortar en juliana 1 planta chica de lechuga y 1 atado chico de espinaca (solo hojas). Cortar en rodajas finas 2 pepinos medianos, 1 atado chico de rabanitos y 2 tomates chicos. Rallar 1 zanahoria mediana. Mezclar los vegetales en ensaladera y agregar 100g de brotes de soja y 150g de queso magro rallado grueso. Preparar un aderezo mezclando 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharita de tomillo, una pizca de pimienta, 1 cucharita de sal, 2 cucharadas de salsa de soja light, 2 cucharadas de aceto balsámico y 1 cucharadita de mostaza en polvo. Aderezar los vegetales. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Composición nutricional por porción: HC: 7.6g Prot: 7.7g Gr 14.6g Energía: 189 cal

Plato principal

**Peceto con salsa agridulce** (rendimiento 4 porciones)

Dorar en una cacerola con rocío vegetal 600g de peceto. Agregar 1/2 taza de vino blanco y dejar evaporar. Agregar 1/2 taza de agua hirviendo, 1/2 cucharadita de curry, 1/2 cucharadita de mostaza en grano, 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de edulcorante resistente al calor. Cocinar en cacerola tapada a fuego lento durante 30 minutos, rotando la carne para que la cocción sea homogénea. Agregar 1 manzana verde sin cascara cortada en gajos y 1 pera sin cascara cortada en gajos. Continuar la cocción hasta el punto deseado. Servir la carne junto con la salsa y las frutas cocidas.

Composición nutricional por porción: HC: 10.1g Prot: 32g Gr: 11.6g Energía: 299 cal

Postre

**Tarta de queso y frutillas** (rendimiento 6 porciones. Molde: tortera desmoldable de 24cm de diámetro)

Base: disolver 1 cucharada de gelatina sin sabor en 1/2 taza de agua caliente. Aparte mezclar 1 taza de ricota unttable, 3/4 taza de queso blanco descremado sin sal, 3/4 taza de yogur descremado natural, 4 cucharaditas de sucralosa, vainilla, 2 cucharaditas de ralladura de limón. Agregar y mezclar la gelatina disuelta. Colocar en molde humedecido y refrigerar hasta que solidifique.

Relleno: mezclar 1 sobre de gelatina de frutilla dietética (4 porciones), 1 taza de agua caliente, 1 taza de agua fría. Refrigerar hasta que comience a solidificar. Acondicionar en forma homogénea sobre la base. Nuevamente refrigerar hasta que termine de solidificar.

Variante: decorar con frutillas frescas, pinceladas con mermelada de frutilla dietética.

Composición nutricional por porción: HC: 5.8g Prot: 11.7g Gr: 5.7g Energía: 119 cal

