



 **en la
percha**

DIABETES

COLECCIONABLE

Si le gusta disfrutar de la buena comida, pero es diabético, no se preocupe. Le tenemos una serie de recetas deliciosas, que podrá disfrutar sin problema. Todas son libres de azúcar. Prepárelas en casa y mejore sus destrezas culinarias, mientras se alimenta como debe.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO MÁXIMO! el placer de comprar



PASTA ESPECIAL

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 paquete de linguini de 250 g cocido al dente
- 1 lata de tomates en conserva
- 1 pimiento rojo asado, pelado y picado
- 1 cebolla perla pequeña asada y picada
- 2 tazas de champiñones crimini en cuartos
- ½ taza de tomates secos en aceite
- 2 tazas de caldo de vegetales sin sal
- 2 cucharadas de pesto preparado
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta recién molida
- ¼ de cucharadita de pimienta roja molida
- 2 tazas de hojas espinaca baby troceadas
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de coco

PREPARACIÓN

- Lleve una sartén al fuego con el aceite de coco, agregue cebollas, ajo y sofría por un minuto.
- Incorpore los pimientos, champiñones y sofría por dos minutos más. • Agregue el tomate, remueva, adicione pesto, albahaca, ajo en polvo y caldo.
- Cocine por cinco minutos. • Coloque los tomates secos picados, disuelva el almidón en un poco de caldo frío, agregue a la preparación y cocine hasta que se haya espesado. • Sazone con sal, pimienta y pimienta roja. • Cocine por cinco minutos más.
- Añada las espinacas, quesos y deje que derrita.
- Incorpore la pasta, mezcle y sirva caliente decorando con parmesano rallado y hojas de albahaca.

TIPS

Limite la porción de pasta a alrededor de ½ taza a una taza por persona. Esto ayuda a controlar el aporte total de carbohidratos en la comida.



ENSALADA INDIA

2
 PORCIONES

INGREDIENTES

- ½ taza de lentejas verdes cocidas
- 1 pimiento verde picado
- 1 pepinillo picado
- 2 jalapeños, con semillas, picados
- 2/3 de taza de maíz dulce
- ¼ de cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de quinua cocida y seca
- ¼ de taza de pasta de tamarindo
- ½ taza de tomates cherry picados
- 1/3 de taza de cebolla paiteña picada y remojada en agua
- ¼ de taza de culantro picado
- 1/3 de taza de maní tostado sin sal
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén caliente la quinua hasta que se tueste ligeramente y se hinche.
- En un *bowl* mezcle todos los ingredientes.
- Rocíe con la pasta de tamarindo, sazone con sal, pimienta y comino.
- Intégrelo todo perfectamente y sirva.

TIPS

Añada vegetales de bajo índice glucémico como espinacas, pepinos o pimientos para aumentar el contenido de fibra y reducir el impacto en los niveles de azúcar en sangre.



BROWNIES MARMOLEADOS

10
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 claras de huevo
- 1 huevo grande
- 6 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de estevia líquida para hornear
- 3 cucharaditas de vainilla
- ½ taza de harina de avena
- ¼ de taza de cocoa sin azúcar
- 1 paquete de queso crema reducido en grasa
- Almendras para decorar

PREPARACIÓN

• Precaliente el horno a 180°C. • En un *bowl* bata la mantequilla con ¾ de estevia, añade huevo entero, una clara de huevo y vainilla. • Aparte, combine harina, cocoa y, gradualmente, añade a la mezcla del huevo, hasta que todo esté integrado. • Vierta en un molde cuadrado de 18 centímetros, previamente engrasado. • Aparte, en un *bowl* pequeño, mezcle el queso crema con el resto de estevia y clara de huevo restante. • Deje caer cucharadas de esta preparación sobre la masa del molde y, con un cuchillo, haga remolinos. • Hornee durante 30 minutos o hasta que esté dorado. Retire del horno y deje enfriar. Corte en dados y sirva con una almendra.



POESÍA DE YOGURT GRIEGO

20
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de yogurt griego
- 2 cucharadas de miel de agave
- ½ cucharita de vainilla
- 1 taza de maíz dulce enlatado
- 1 taza de arándanos

PREPARACIÓN

- En un *bowl* combine el yogurt, miel y vainilla.
- Con una espátula esparza la mezcla en una bandeja forrada con papel encerado.
- Distribuya el maíz y los arándanos sobre la capa del yogurt.
- Lleve al congelador durante tres horas o hasta que esté lo suficientemente sólido como para que se pueda romper en pedazos.
- Corte y almacene en un contenedor, en el congelador.

TIPS

Asegúrese de utilizar yogurt griego natural, sin azúcares añadidos. Una porción adecuada de postre es un cuadrado de 2-3 centímetros.

Guía dietética para diabéticos

Esta guía ofrece información clara y actualizada sobre nutrición para diabéticos, con recomendaciones para el día a día.



¿Por qué necesita un plan de alimentación saludable?

La diabetes es una enfermedad crónica en la que el cuerpo tiene dificultad para regular los niveles de azúcar en la sangre. Si no se trata adecuadamente, puede causar serios problemas en varios sistemas del organismo. Una alimentación saludable es esencial para:

- Regular los niveles de azúcar en sangre.
- Mantener un peso estable.
- Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejorar el bienestar general.

Consumir una dieta rica en calorías vacías y productos refinados, especialmente azúcar, eleva los niveles de azúcar en sangre. Mantenerlos dentro de un rango saludable es posible siguiendo una alimentación balanceada.

Para muchas personas con diabetes tipo II, la pérdida de peso mejora significativamente los niveles de azúcar en sangre, además de ofrecer otros beneficios para la salud.



¿Qué cambios implican una dieta para personas con diabetes?

Una persona con esta condición debe consumir una dieta balanceada, en horarios establecidos y de manera regular. Mantener esta estructura facilita y mejora el uso de insulina, ya sea la que el cuerpo produce naturalmente o la que se administra a través de medicamentos.

Un nutricionista es el especialista adecuado para ayudarle a organizar un plan de alimentación ajustado a sus necesidades, metas, gustos y estilo de vida. Este plan específico incluirá porciones de alimentos definidas de acuerdo a su peso, talla y nivel de actividad.

ALIMENTOS RECOMENDADOS



Carbohidratos saludables y ricos en fibra

- **Frutas:** Con bajo índice glucémico como manzanas, peras, bayas y cítricos.
- **Vegetales:** Incluya variedad de colores y tipos.
- **Cereales integrales:** Avena, quinua, arroz integral.
- **Legumbres:** Fréjol, lentejas y garbanzos.



Grasas saludables

- **Pescados grasos:** Salmón, atún y sardinas.
- **Aguacates:** Ricos en grasas monoinsaturadas.
- **Frutos secos:** Nueces, almendras, avellanas y pistachos.
- **Aceites saludables:** Aceite de oliva extra virgen y aceite de canola.



Proteínas saludables

- **Pescados, pollo y pavo:** Preferentemente sin piel.
- **Huevos:** Ricos en proteínas y nutrientes esenciales.
- **Productos derivados de la soya** como el tofu o el carne.
- **Yogur griego y queso cottage:** Bajo en azúcar y alto en proteína.
- **Legumbres:** Fréjol, lentejas y garbanzos.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS



Planificación de comidas

- Comidas regulares: Establezca horarios fijos para las comidas y meriendas.
- Porciones adecuadas: Siga las indicaciones de su nutricionista para las porciones de cada grupo de alimentos.
- Variedad y color: Asegúrese de incluir una variedad de alimentos coloridos y ricos en nutrientes en cada comida.



Control de porciones

- Use platos más pequeños para controlar las cantidades.
- Lea las etiquetas nutricionales para entender el tamaño de las porciones y el contenido de carbohidratos y grasas.



Técnicas de cocción saludables

- Prefiera métodos como asar, hornear, cocer al vapor o a la parrilla en lugar de freír.
- Limite el uso de aceites y mantequillas en la cocción.



Monitoreo de niveles de azúcar

- Monitoree sus niveles de glucosa en sangre regularmente, según las indicaciones de su médico.
- Ajuste su dieta y actividad física basándose en los resultados de estos monitoreos.



Ejercicio y actividad física

- Manténgase físicamente activo con al menos 30 minutos de actividad moderada al día.
- Incluya ejercicios de resistencia y flexibilidad en su rutina.



CONSTRUYA UN PLATO SALUDABLE

Según la Asociación Americana de Diabetes, el plato debe constituirse de la siguiente manera:

1. Llène la mitad del plato con vegetales no almidonados, como crucíferos, hojas verdes, tomates, berenjena, zanahoria, col, apio, etc.
2. Llène un cuarto de su plato con fuentes de proteína magra como pescado, pollo, productos de soya y queso.
3. Llène el cuarto restante con alimentos ricos en carbohidratos como cereales integrales, legumbres, etc.
4. Prefiera agua como bebida principal, o té, café, agua mineral, etc.

EJEMPLO DE MENÚ

Este menú está basado en una dieta de 1600 kcal, ajuste las porciones de acuerdo a sus necesidades.

Desayuno	Snack	Almuerzo	Snack	Cena
Avena cocida (1/2 taza)	1 manzana pequeña	Pechuga de pollo a la plancha (100 g)	Zanahorias baby (1/2 taza) Hummus (1/4 de taza)	Salmón a la parrilla (100 g)
Yogurt natural bajo en grasa (1/2 taza)		Arroz integral cocido (1/2 taza)		Quinoa cocida (1/2 taza)
Fresas (1/2 taza)		Ensalada verde: lechuga, tomate, pepino con vinagreta ligera		Brócoli al vapor (1 taza)
1 puñado de frutos secos				