

Gaudir del NADAL amb DIABETIS



“Gaudir de les celebracions de Nadal amb àpats saludables i en família”

MENÚS de les festes de NADAL

En aquestes dates nadalenques ens agrada gaudir de les tradicions en família, amb amics i companys. Molt sovint ens reunim al voltant d'una taula amb bons plats i dolços tradicionals, amb els quals no sempre és fàcil assegurar uns bons controls glicèmics i evitar que es descompensi la diabetis. Les persones que han estat diagnosticades de diabetis han de seguir un pla d'alimentació controlat, sobretot en els grups d'aliments que contenen hidrats

de carboni com els làctics, farines (arròs, llegums, pa, patata, pèsols, faves i pasta etc..) i fruites, i amb aquells aliments o begudes preparats amb sucres afegits. Tot i així, aquestes recomanacions no signifiquen renunciar a gaudir dels àpats en els dies de festa si es segueixen els consells d'intercanvi d'aliments per mantenir sempre l'aportació correcta dels hidrats de carboni.



Com es pot aconseguir

Com poder aconseguir portar a terme un bon menú mantenint un bon control de la glucèmia? És primordial conèixer els grups d'aliments i el seu contingut d'hidrats de carboni per poder adaptar els menús i planificar-los.

Són molts dies de celebracions i reunions en els quals és important assegurar els tractaments, evitar fer canvis en les dosis (si no heu rebut una recomanació del vostre metge de família o endocrí) ja que no per menjar més heu de

prendre més tractament, és preferible fer activitat o sortir a caminar abans i/o després dels àpats .

Sí el tractament que rebeu té risc de provocar hipoglucèmies és important assegurar sempre els hidrats de carboni per evitar-les, també per aquest motiu no us recomanem augmentar la dosi del tractament. Tanmateix s'ha de vigilar l'associació amb el consum d'alcohol ja que augmenta el risc de baixada de sucre.



3 Canalons amb Beixamel de carn, peix o verduretes poden substituir els 40gr. de pa del àpat



Sopa de Galets

30 gr. de pasta
són 8 galets grans que
són igual a:
40 gr. de pa
20 gr. de sucre o
2 racions d'hidrats de carboni



Aperitius /entrants sense sucre:

- Encenalls de pernil magre o fuet
- 4-5 olives
- Xampinyons amb all i julivert
- Espàrrecs
- 1 llauna de cloïsses o d'escopinyes
- Seitons en vinagre
- Sèpia
- Gambes o llagostins
- 15gr.ametlles torrades
- Crudités de verdures/salsa iogurt
- Tomaquets cherry



Aperitius que equivalen 20gr. de pa:

- 20gr. de patates chips
- Fruits secs 50gr.
- 20gr. Vol-au-vent de pasta de full
- 1 llesca de pa de motlle, tallada en 4 canapès amb acompanyament:
 - Una fina capa de mantega amb una tireta de salmó fumat.
 - Una fina capa de Philadelphia amb ½ anxova.
 - Tomàquet, mozzarella i anxova
 - Una fina capa de paté.
 - Pa amb tomàquet i pernil salat.

És recomanable que els àpats continguin verdures i/o amanides per aconseguir una bona quantitat de fibra que ens saciarà.

Els aperitius han de ser preferiblement lleugers sense fècules, ni excés de greixos, ni sals si teniu hipertensió.

Per refrescar-nos hem d'escollir aigua o begudes light i com a digestius infusions sense sucre. Respecte al consum d'alcohol cal limitar-lo i si està present en la celebració escolliu vi negre (= 1 copa de 100cc) o Cava Brut Nature amb moderació i eviteu els alcohols destil·lats i els licors dolços.

Les postres

Habitualment finalitzem els nostres àpats amb una peça de fruita que ens aporta sucre d'absorció ràpida (fructosa). En aquestes dates si volem tastar postres tradicionals hauríem d'intercanviar la fruita per una d'elles.

- Torró de qualitat suprema (Alacant, Xixona, Xocolata..) 50gr.
- Macedònia natural 200gr. sense afegir sucre, ni licor.
- 100 gr. de raïm; escollir 12 grans de raïm mitjans.
- Flam d'ou fet a casa (sense el caramel).
- 1 Polvoró
- 4 Neules
- 2 Figuretes de massapà



Us proposem aquesta web per consultar
receptes i equivalències:
www.diabetesalacarta.org

Propostes de menús basats en un pla d'alimentació de 1500 calories

Lloc web:

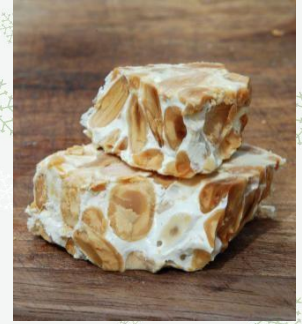
www.capsbe.cat

Menú de Nadal

- Sopa de Galets amb 30grs. en cru (100 gr. en bullit) que equivalen a 40gr. de pa.
- Pollastre o capó farcit amb pinyons, salsitxes i prunes. En cas de prendre com acompanyament 4 prunes són, 20gr de sucre.

Acompanyament de 20gr de pa.

- Torró de qualitat suprema (Alacant, Xixona, Xocolata..) 50gr. que equivalen a la peça de fruita mitjana.



Turro d'Alacant - 50gr són:

- 2 racions d'hidrats de carboni
- 20 gr. De sucre

Menú de Cap d'any

- Aperitiu 4 canapés.
- Còctel de gambes, enciam, advocat i 1 culleradeta de salsa rosa.
- Suquet de peix (lluç, rap, llagostins, sèpia, cloïsses....) amb 40gr de pa.
- 100 gr. de raïm; escollir 12 grans de raïm mitjans.
- 1 Copa de Cava Brut Nature



*En cas de dubte
consulteu sempre amb
el vostre infermer o la
vostra infermera*

El CAPSBE et desitja bones festes!

Material elaborat per Cristina Colungo, infermera de Cap Comte Borrell



CAPSBE

Consorti d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra



@CAPSBEsq



@CAPSBEsq



@capsbesq



CAPSBE