

Disfrutar de la Navidad con Diabetes



“Disfrutar de las celebraciones de Navidad con comidas saludables y en familia”

MENÚS de las fiestas de NAVIDAD

En estas fechas navideñas nos gusta disfrutar de las tradiciones en familia, con amigos y compañeros. A menudo nos reunimos alrededor de una mesa con buenos platos y dulces tradicionales, con los que no siempre es fácil asegurar unos buenos controles glicémicos y evitar que se descompense la diabetes.

Las personas que han sido diagnosticadas de diabetes han de seguir un plan de alimentación

controlado, sobre todo en los grupos de alimentos que contienen hidratos de carbono como los lácticos, harinas y frutas, y con aquellos alimentos o bebidas preparados con azúcares añadidos. A pesar de estas recomendaciones, se puede disfrutar de las comidas en los días festivos si se siguen los consejos de intercambio de alimentos por mantener siempre la aportación correcta de hidratos de carbono.



Como se puede conseguir

¿Cómo podemos conseguir realizar un buen menú manteniendo un buen control de la glucemia? Es primordial conocer los grupos de alimentos y su contenido de hidratos de carbono para poder adaptar los menús y planificarlos.

Son muchos días de celebraciones y reuniones en los que es importante asegurar los tratamientos, evitar hacer cambios en las dosis (si no se recibe una recomendación del médico de familia o endocrino) ya que

no por comer más se ha de tomar más medicación, ya que es preferible realizar alguna actividad o andar antes y/o después de las comidas.

Si el tratamiento que se recibe tiene riesgo de provocar hipoglucemias, es importante asegurar siempre los hidratos de carbono. Por este motivo no es recomendable aumentar la dosis del tratamiento. Asimismo se ha de controlar el consumo de alcohol ya que aumenta el riesgo de bajada de azúcar.



3 Canelones con Beixamel de carne, pescado o verduritas pueden sustituir los 40gr. de pan de la comida.



Sopa de Galets

30 gr. de pasta son 8 galets grandes que son igual a:
40 gr. de pan
20 gr. de azúcar o
2 raciones de hidratos de carbono



Aperitivos /entrantes sin azúcar:

- Virutas de jamón magro o fuet
- 4-5 olivas
- Champiñones con ajo y perejil
- Espárragos
- 1 lata de almejas o berberechos
- Boquerones en vinagre
- Sepia
- Gambas o langostinos
- 15gr. de almendras tostadas
- Crudités de verduras/salsa yogurt
- Tomates cherry



Aperitivos que equivalen 20gr. de pan:

- 20gr. de patatas chips
- Frutos secos 50gr.
- 20gr. Volaván de hojaldre
- 1 rebanada de pan de molde, cortada en 4 canapés con acompañamiento:
 - Una fina capa de mantequilla con una tira de salmón ahumado.
 - Una fina capa de Philadelphia con ½ anchoa.
 - Tomate, mozzarella y anchoa
 - Una fina capa de paté.
 - Pan con tomate y jamón serrano.

Es recomendable que las comidas contengan verduras y/o ensaladas para conseguir una buena cantidad de fibra que nos saciará.

Los aperitivos han de ser preferiblemente ligeros sin féculas, ni exceso de grasa, ni sales si tiene hipertensión.

Per refrescarnos hemos de escoger agua o bebidas light y como digestivos, infusiones sin azúcar. Respecto al consumo de alcohol hay que limitarlo y si está presente en la celebración escoja vino negro (= 1 copa de 100cc) o Cava Brut Nature con moderación i evite los alcoholes destilados i los licores dulces.

Los postres

Habitualmente finalizamos nuestras comidas con una pieza de fruta que nos aporta azúcar de absorción rápida (fructosa). En estas fechas, si queremos comer postres tradicionales, tendremos que intercambiar la fruta por una de ellas:

- Turrón de calidad suprema (Alicante, Jijona, Chocolate...) 50gr.
- Macedonia natural 200gr. sin añadir azúcar ni licor.
- 100 gr. de uva; escoger 12 granos de uva medianos.
- Flan de huevo casero (sin el caramelo).
- 1 Polvorón
- 4 Neulas
- 2 Figuritas de mazapán



Us proponemos esta web para consultar recetas y equivalencias:

www.diabetesalacarta.org

Propuestas de menús basados en un plan de alimentación de 1500 calorías

Sitio web:

www.capsbe.cat

Menú de Navidad

- Sopa de Galets con 30grs. en crudo (100 gr. hervidos) que equivalen a 40gr. de pan.
- Pollo o capó relleno con piñones, salchichas y ciruelas. En caso de tomar como acompañamiento 4 ciruelas son 20gr de azúcar.

Acompañamiento de 20gr de pan.

- Turrón de calidad suprema (Alicante, Jijona, Chocolate...) 50gr. que equivalen a una pieza de fruta mediana.

Menú Fin de Año

- Aperitivo 4 canapés.
- Cóctel de gambas, lechuga, aguacate y 1 cucharadita de salsa rosa.
- Suquet de pescado (merluza, rape, langostinos, sepia, almejas...) con 40gr de pan.
- 100 gr. de uva; escoger 12 granos de uva medianos.
- 1 Copa de Cava Brut Nature

El CAPSBE les desea buenas fiestas!



*En caso de duda
consulte siempre con
su enfermera*

Material elaborado per Cristina Colungo, enfermera del CAP Comte Borrell



CAPSBE

Consorci d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra



@CAPSBEsq



@CAPSBEsq



@capsbesq



CAPSBE