

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad metabólica caracterizada por el aumento de la glucosa en sangre (hiperglucemia), causada por una deficiente secreción de la hormona insulina, una resistencia a la acción de la misma o una mezcla de ambas. La alimentación es uno de los cuatro pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes, junto con el ejercicio físico, la educación diabetológica y la medicación. Sin embargo, es el aspecto que más se descuida.

Recomendaciones para una alimentación saludable

Adoptar un plan de alimentación saludable es la mejor manera de mantener bajo control el nivel de glucosa en la sangre y prevenir complicaciones de la diabetes. Aquí algunos puntos para mantener un buen control glucémico:

- *Sumar frutas a diario, preferentemente consumirlas enteras, no muy maduras.
- *Acompañar las frutas con frutos secos, maní sin sal, pasta de maní, coco rallado, huevo o lácteos.
- *Consumir en almuerzos y cenas $\frac{1}{2}$ plato de vegetales. En todas tus comidas, incluir colores.
- *Elegir productos integrales como arroz o pastas integrales, panes integrales, avena, cereales integrales, legumbres.
- *Agregar a las preparaciones semillas (chía, lino, sésamo, girasol) y salvados (trigo o avena).
- *Sumar una proteína en todas las comidas que realices: carnes magras de todo tipo, huevo, lácteos, legumbres, tofu.
- *Incluir grasas saludables como aceite de oliva, palta, aceitunas, semillas o un puñado de frutos secos.
- *Evitar jugos azucarados, gaseosas y alcohol. reemplazarlo por agua, o aguas saborizadas caseras.

Recetas saludables para la prevención y control de la diabetes

Desayunos y meriendas

Pancake:



Mezclar 1 huevo, agregar 2 cda. de harina de almendras o coco rallado o harina de coco o avena, esencia de vainilla, stevia, polvo para hornear (opcional). Colocar en sartén antiadherente con mínima cantidad de aceite. Cocinar.

Se pueden mezclar diferentes harinas regulando la cantidad: por ejemplo 1 cda. de postre de avena + 1 cda. de coco rallado)

Se pueden consumir con frutas frescas por arriba, frutas cocidas (colocar rodajas de manzana 1 minuto en microondas), queso, mermelada. También puede utilizar la fruta pisada o rallada dentro de la preparación.

Pan integral:



4 tazas de harina integral, 1 sobre de levadura seca, 1 cucharadita de miel o azúcar, aceite 3 cucharadas soperas, agua tibia cantidad necesaria y sal con moderación. Podes agregarle mix de semillas.

En un recipiente pequeño colocar la levadura con el azúcar un poco del aceite y un poco de agua tibia (dejar hasta que espume)

En otro recipiente colocar la harina, la sal, hacer un hueco en el centro, colocar el aceite, el fermento y agua tibia hasta formar el bollo.

Amasar unos minutos y dejar en un lugar cálido tapado hasta que duplique su volumen.

Desgasificar, amasar nuevamente y armar pancitos individuales o colocar en un molde.

Dejar nuevamente leudando. Llevar a horno moderado 30 a 40 minutos. Podés freezarlo porcionado, y tener pan cuando lo necesites.

Budín húmedo de manzana:



Ingredientes: 1 huevo - 2 manzanas - 2 cucharadas harina integral - 1 cucharada de harina leudante (o si utilizo harina integral agregar 1 cucharadita polvo de hornear) - 2 cucharadas azúcar mascabo - 1 cucharada aceite - 1 chorrito leche descremada - esencia de vainilla y canela.

Mezclar todos los ingredientes, llevarlo a una budinera pequeña o individuales. Llevar a horno moderado por 20 minutos.

Crackers saludables:



Ingredientes: ¼ taza de semillas - 2/3 de agua - ½ taza de harina (de harina integral, arroz, almendras, garbanzos, trigo sarraceno etc) - ½ cucharadita de sal - 1 cda. de aceite de oliva

Armar la mezcla y distribuirla sobre papel manteca o papel aluminio aceitado, y marcarlas en cuadrados.

Llevarla al horno durante 10 o 15 minutos. Guardar en frasco hermético.