

¡LLEGAN LAS NAVIDADES!

Estrategias para disfrutar de estos días

La alimentación de la persona con diabetes no solo comprende la ingesta de unos nutrientes controlando cantidades y proporciones, sino que al igual que para el resto de personas, tiene también una función social ligada a la cultura y a nuestras tradiciones.



FABIOLA JUÁREZ MURIEL DIETISTA-NUTRICIONISTA, INGENIERA AGRÓNOMA IIAA, MARTORELL.

Es en los días en que nos sentimos alrededor de una mesa con nuestros familiares o amigos con motivo de una celebración cuando se evidencia, aún más, que la alimentación forma parte de nuestro proceso de sociabilización, y cuando aprovechamos también, para compartir los mejores platos, la receta típica del día festivo o el postre que sólo comemos en esa época del año. En estos

momentos, se hace especialmente difícil no dejarse llevar por la tentación y la excepcionalidad del momento, pero disfrutar de la compañía y de la comida sin tener que sentirse diferente y sin perder más de la cuenta el control de nuestra diabetes, es posible.

Así, con el objetivo de no renunciar a todo esto, poner en práctica algunas estrategias nos puede ayudar a reducir las oscilaciones de los niveles de

glucosa en sangre típicas de los días donde nuestro plan alimentario se ve modificado.

CONOCE EL MENÚ

Puesto que la diabetes requiere de un control especial de aquellos alimentos ricos en hidratos de carbono, para empezar, será importante conocer qué platos del menú supondrán mayor aporte de estos, y así, poder tantear que el contenido final de la comida sea parecido al de cualquier otra comida del año. De esta manera es frecuente que en las celebraciones los alimentos con más carga glucémica lleguen con los postres, y para compensarlo será necesario entonces escoger entrantes, primeros y segundos platos con menor contenido de estos.

Incluir en el menú opciones saludables que complementen a las elaboraciones típicas o tradicionales más contundentes, nos ayudará a poder compensar las cantidades consumidas: estas quedarán diversificadas entre las diferentes

Si eres el anfitrión, ¡utiliza la creatividad!

Ser original a la hora de presentar los platos es una manera de hacer atractivo aquello de inicio puede no serlo, como los platos que contienen verdura y los postres más básicos a base de frutas. Recuerda que la primera impresión del plato es la visual, y que condicionará sin duda su predisposición a comerlo y su aceptación.





¡Recuerda!

Ten muy presente que la ingesta de bebidas alcohólicas aporta cantidades importantes de calorías e hidratos de carbono por lo que hay que moderar su consumo. También debes tener presente la actividad física, incluso prolongando ligeramente su duración habitual, ya que también ayudará a mantener los niveles de glucosa dentro de la normalidad. De la misma manera, continúa con tu tratamiento habitual, ajustando tus dosis de insulina o hipoglucemiantes orales como siempre, sin incrementarlos libremente sin prescripción médica.



opciones, suponiendo raciones menores de los platos de mayor carga glucémica o contenido calórico.

PARA LOS ENTRANTES O PRIMEROS PLATOS

Frecuentemente los entrantes se encuentran dispuestos tipo buffet en el centro de la mesa o en formato para picar desde diferentes platos, compli-

cando el control de la cantidad total que vamos a comer. La mejor opción, será, inicialmente, no preparar cantidades excesivas de aperitivos ya que aún quedan varios platos para completar el menú. De la misma manera, también puede ser útil preparar dos o tres aperitivos para cada uno de los comensales y sustituir el formato buffet por la disposición de estos ya en un

plato por persona, esto nos ayudará a moderar las cantidades.

Entre algunas de las sugerencias bajas en hidratos de carbono encontramos entrantes a base de verduras en crudo, (como ensaladas de brotes varios que podemos aderezar con vinagretas originales), de verduras cocidas (como espárragos a la brasa o calabacín a la plancha, que podemos acompañar con salsas ligeras que contengan un toque especiado), de verduras encurtidas (como los pepinillos), a los mariscos (tipo gamba, langostino, berberechos, mejillones almejas...) y sin olvidar

No renuncies al disfrute de estas fiestas!. Poner en práctica algunas estrategias nos puede ayudar a reducir las oscilaciones de los niveles de glucosa en sangre típicas de los días donde nuestro plan alimentario se ve modificado.



DIABETES

ALIMENTACIÓN



➡ tampoco, las sopas y consomés, (intentando que no contengan pasta o bien la mínima cantidad).

LOS PLATOS PRINCIPALES


Suele ser típico de las celebraciones y fiestas señaladas que el plato principal esté compuesto por un alimento proteico, carne o pescado, acompañado por una guarnición que puede contener algún alimento más rico en hidratos de carbono como la patata o la fruta desecada típica de los rellenos. Serán buenas opciones, preparar las carnes y los pescados con cocciones donde se incorporen pocas grasas como al horno, acompañarlas con salsas poco grasas,

servir porciones coherentes, así como incluir en las guarniciones alimentos ricos en fibra, como las verduras. Estos alimentos incrementan nuestra sensación de saciedad, nos aportan pocas calorías y también ayudan a que la absorción de los hidratos de carbono de la comida sea más lenta. Con los platos principales, y en función de si estos ya contienen alimentos fuente de hidratos de carbono, será también importante controlar el consumo de pan.

Y PARA LOS POSTRES...

En función de cómo haya sido nuestra ingesta de hidratos de carbono a lo largo del menú deberemos escoger entre

propuestas más ligeras con menor cantidad de hidratos de carbono y grasas (como la piña o las fresas servidas con un lácteo tipo batido o sorbetes de fruta...) o bien sustituir los hidratos de carbono que tendría nuestro postre habitual por una porción, siempre equivalente del postre típico o exclusivo del día concreto.

Compartir una celebración no tiene por qué significar interrumpir el control de nuestra diabetes. Pero es necesario tener en cuenta el nivel de hidratos de carbono del menú que vamos a consumir, conocer algunas estrategias para compensar u ofrecer mejores alternativas dentro del menú. 

Una buena opción es preparar las carnes y los pescados acompañados de verduras a modo de guarnición, ya que son muy saciantes y ayudan a que los hidratos de carbono se absorban más lentamente.