

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación es un factor esencial tanto para el bienestar como para la lucha contra la diabetes y sus complicaciones. La clave radica en tener alimentos de buena calidad y así obtener todos sus nutrientes, fitoquímicos y fibra dietética, que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

Comer alimentos de buena calidad además, ayuda a reducir el aporte total de energía que se consume y esto repercute en el control del peso. En la sesión 2 hemos adquirido conocimientos básicos de como comer: la frecuencia adecuada, como rellenar el plato y como evitar pulsiones. La sesión número 3 se centra más en qué comer y en qué tipo de comida es la mejor para luchar contra la diabetes y sus complicaciones. Esta información puede resumirse en:

Comer principalmente alimentos de origen vegetal, lácteos enteros (si no hay sobrepeso u obesidad) y bajos en azúcares, pescado y carnes magras. Los alimentos de origen vegetal incluyen fruta, verdura, bayas o frutos rojos, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas.

OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN

- 1) ≥ 2 raciones de verdura cada día
- 2) ≥ 3 raciones de fruta cada día
- 3) ≥ 4 raciones de cereales integrales en lugar de los refinados, cada día.
- 4) Moderar el uso de bebidas azucaradas (refrescos y zumos).
- 5) ≥ 4 raciones (60 ml: 4x15 ml) de aceite de oliva extra virgen cada día.
- 6) ≥ 3 raciones de 30 gr cada una de frutos secos a la semana.
- 7) ≥ 1 ración de lácteos enteros (si no existe sobrepeso u obesidad).
- 8) Moderar el uso de chocolate, pasteles, galletas, bollería dulce y salada, y comer rápido (pizza, hamburguesas, patatas chips, etc) ≤ 1 ración a la semana.
- 9) ≤ 1 ración de bebidas azucaradas (refrescos azucarados y zumos) por día.
- 10) ≤ 2 raciones de carne roja y productos cárnicos a la semana.



¿COMO CONSEGUIR OBJETIVOS DIETÉTICOS?

1. CEREALES INTEGRALES

Utilizaremos cuatro raciones de cereales integrales al día en lugar de los cereales refinados. Una ración de cereal equivale a la medida de una pelota de tenis de arroz integral u otro cereal cocido, pasta 100% integral, avena cocida o 1 rebanada de pan de grano integral (de la medida de la palma de la mano).

Desayunar: copos de avena, cereales integrales o muesli (comprobar el contenido de azúcar), pan integral.

Comida: trigo, avena, centeno, cebada, bulgur, cuscús, quinoa, trigo sarraceno, mijo, maíz o arroz como guarnición o como plato principal.

Cena: ensaladas con cereal integral como el tabulé como plato principal; sopas con fideos o arroz.

Suplementos: pan integral, copos de avena, cereales integrales o muesli (comprobar el contenido de azúcar).

Para cocinar: utilizar harina integral $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$ del total de la harina y añadir centeno y/o avena a los panes y panecillos.

¿Cómo identificar el cereal integral?

Los cereales integrales se venden como tal, como el arroz integral, trigo integral, quinoa, pero también lo poseen algunos productos procesados como las pastas de trigo integral, el pan y varios productos de desayuno. Revisar siempre la lista de ingredientes y no confiéis únicamente en el etiquetado de los alimentos: "Hecho con cereal integral" o contiene "cereal integral" no es el mismo que "100 por cien cereal integral". En su lugar, elegir pan, cereal para desayunar, muesli, etc. Que estén hechos con cereales integrales como el trigo integral, centeno integral, o alguno otro cereal integral, como primer ingrediente.

2. FRUTA Y VERDURA

Tomaremos como mínimo 2 raciones de verdura y 3 raciones de fruta o bayas (frutos rojos) (2 más 3) al día.

Una ración es una fruta de la medida de una pelota de tenis (manzana, pera, melocotón, naranja pequeña o plátano); dos piezas de fruta pequeña (albaricoques, ciruelas); la medida de una pelota de tenis de fruta, frutas rojas, verduras y setas en lonchas, a dados, crudas o cocinadas; la medida de dos pelotas de tenis de verdura de hoja verde, dos raciones de la medida de una pelota de tenis de verdura de hoja verde como la lechuga o las espinacas; 100ml de zumo de tomate, en puré, o tomate triturado.

Se puede tomar tanto la fruta como la verdura, fresca, cocida, congelada o en conserva. Hay que vigilar la sal y el azúcar que pueden contener los alimentos procesados. Tomaremos preferentemente fruta fresca en lugar de zumos de frutas o frutos secos, si bien en cantidades moderadas también son recomendables.

3. VERDURAS

Desayuno: lechuga, pepino a lonchas, pimiento y tomate, con pan.

Comida: ensalada o verduras cocidas como plato principal. Ex: una gran ensalada con pescado o pollo a la parrilla.

Cena: Sopa de tomate, sopas y puré de verduras a base de caldo, hortalizas cocidas y otras verduras en el plato principal; hierbas y especias frescas y secas como condimento.

Suplementos: hortalizas peladas y cortadas como suplemento.

Para cocinar: zanahoria rayada o en puré, chirivía, remolacha, calabaza.

4. FRUTAS Y BAYAS

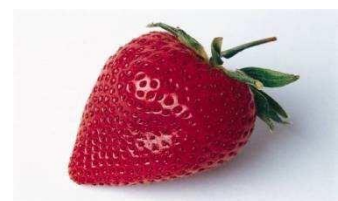
Desayuno: frutas y bayas con copos de avena, cereales o muesli, o con yogur natural; fruta o bayas en batido (con bajo contenido de azúcar añadido).

Comida: fruta en conserva a la ensalada; frutas o una porción de bayas como postres.

Cena: manzanas, peras, etc. en puré; bayas o frutas en los postres; bayas con crema de anacardos.

Merienda: fruta; bayas o batido de frutas con yogur, bayas, bayas secas en lugar de dulces.

Para cocinar: fruta fresca o seca a dados o en puré y para la guarnición.



5. LEGUMBRES

Desayuno: humus o algún tipo de legumbres untado en el pan, probar con una tortilla de judías el fin de semana.

Comida: incluir judías y lentejas en las ensaladas, tomar platos a base de legumbres, en lugar de un plato a base de carne.

Cena: Ensalada mixta con judías y verduras a la parrilla. Utilizáis una ración de judías con la carne. Recordad las diferentes legumbres, como las lentejas, los garbanzos, los guisantes y las habas.

Merienda: humus u otra salsa de judías / untada en el pan o como salsa con pincho de verduras, una ración de ensalada de judías aromatizada con un aliño de limón o limón y cilantro fresco.

Para cocinar: probar el puré de judías.

6. ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Utilizar como mínimo 3 - 4 cucharadas de aceite de oliva virgen al día (esto incluye todo el aceite usado para cocinar, ensaladas, etc.). Usar para cocinar, aliños para ensaladas y para añadir al pan en lugar de la mantequilla y margarina sólida.

7. FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Tomaremos un máximo de 30 gr al día, y al menos 3 porciones por semana.

Desayuno: tomar frutos secos con yogur y bayas.

Comer: espolvorear (frutos secos y semillas ligeramente tostadas) a la ensalada.

Cenar: cocinar por ejemplo, platos asiáticos.

Suplementos: Para picar cuando estemos fuera.

Para cocinar: Ponerlos en panes y panecillos.



8. PEZ Y MARISCO

Tomaremos entre tres y cuatro raciones de pescado o marisco por semana, de las cuales dos tendrían que ser de pez azul.

Desayuno: Pescado en escabeche con pan o con tortilla.

Comida: Pescado al horno, freído, fumado o cocido, o marisco como plato principal o en la ensalada; ensalada con el pescado sobrante.

Cena: sopa de pescado o sopa de marisco o a la cazuela, para salsa rápida usad atún enlatado y tomate triturado; tomad el pescado al horno con hortalizas asadas.

Suplementos: Pescado en conserva o en escabeche con pan.

9. AVES, CARNES MAGRAS Y HUEVOS

Tomar las aves y carnes magras en lugar de carne roja y productos cárnicos de dos a tres veces a la semana. Cocinar las aves y las carnes magras a la plancha, hervidas o al horno, en salsas, sopas y ensaladas.

Los huevos se pueden tomar en cantidades moderadas; unos cuatro huevos a la semana. Cocidos, freídos con poco aceite o en tortilla para el desayuno; como aperitivo, en puré, mayonesa con una pequeña cantidad de yogur natural y hierbas, con pan integral, como un sándwich.

10. LÁCTEOS ENTEROS

Tomaremos productos lácteos enteros (si no hay sobrepeso u obesidad) y bajos en azúcar. Tomar como mínimo uno y hasta tres raciones.

Desayuno: Yogur o un batido a base de yogur, queso en el pan.

Comida: yogur, cortado...

Cena: un vaso de leche acompañando la cena; puré con leche; cocinar con salsa de yogur.

Merendar: yogur, un batido; requesón o un trozo de queso con fruta o en el pan.

Para cocinar: leche y yogur en la masa y en los pasteles, en lugar de crema de leche. Queso tierno en la masa de los creps, etc.

UN PEQUEÑO RECORDATORIO: LA SAL

- Limitar la cantidad de sal que ponemos en la comida (tanto al cocinar como en el plato).
- Dar un vistazo a la lista de ingredientes para saber el porcentaje de sal que contienen.
- Evitar los productos cargados de sal (al menos en el uso diario).
- Los alimentos salados: sorprendentemente muchos quesos (queso feta), los alimentos enlatados (aceitunas, atún, productos cárnicos) salsas saladas (salsa de soja, salsa de tomate), adobados, comidas listas para el consumo, cubitos de caldo.
- Se puede reducir la cantidad de sal :
 - Utilizando hierbas y especias en lugar de sal.
 - Usar orégano, tomillo, salvia, romero, albahaca, perejil, cilantro (fresco y las semillas), menta, laurel, ajo, jengibre ,Chile , hierba de limón, limón *kaffir*, cúrcuma, curry en polvo, comino, cardamomo, canela, nuez moscada, pimienta , etc.
 - Utilizar verduras gustosas, como la cebolla, el puerro, el apio, el hinojo, hortalizas, el puré de tomate y tomates enlatados en sopas y guisos (bajos en sal).
 - Si añadimos un poco de ingredientes ácidos, como el zumo de limón, vinagre, puré de tomate o tomates en conserva a la comida, disminuye la necesidad de usar la sal.
 - Debemos espolvorear la sal por encima del pescado o la carne, después de la cocción.
 - Si es posible, elegir los productos que utilizáis con frecuencia (diario y semanal) como el pan, el queso, etc. bajos en sal.