

Alimentació saludable

L'alimentació és un factor essencial tant pel vostre benestar com per a la lluita contra la diabetis i les seves complicacions. La clau rau en tenir aliments de bona qualitat, per tal d'obtenir tots els seus nutrients, fitoquímics i fibra dietètica que el vostre cos necessita per a funcionar adequadament. Menjar aliments de bona qualitat, a més, us ajuda a reduir l'aportament total d'energia que consumeu, i això repercuteix en el vostre control de pes. A la sessió 2 heu adquirit coneixements bàsics de com menjar: la freqüència adequada, com emplenar el vostre plat, i com evitar pulsions. La sessió número 3 es centra més en què menjar, quina mena de menjar és bo per a lluitar contra la diabetis i les seves complicacions. Aquesta informació pot condensar-se en el següent:

Mengeu principalment aliments d'origen vegetal, làctics sencers (si no hi ha sobrepès o obesitat) i baixos en sucres, peix i carns magres. Els aliments d'origen vegetal inclouen fruita, verdura, baies o fruits vermells, llegums, cereals integrals, fruita seca i llavors.

Objectius de l'alimentació

- 1) ≥ 2 racions de verdura cada dia
- 2) ≥ 3 racions de fruita cada dia
- 3) ≥ 4 racions de cereals integrals, en lloc dels refinats cada dia
- 4) Moderar l'ús de begudes ensucrades (refrescos i sucs)
- 5) ≥ 4 racions (60 ml: 4x15 ml) d'oli oliva extra verge cada dia
- 6) ≥ 3 racions de 30 gr cadascuna de fruits secs a la setmana
- 7) ≥ 1 racions làctics sencers (si no existeix sobrepès o obesitat)
- 8) Moderar l'ús de xocolata, pastissos, galetes, brioixeria dolça i salada, i menjar ràpid (pizza, hamburgueses, patates xips, etc) ≤ 1 ració a la setmana
- 9) ≤ 1 ració de begudes ensucrades (refrescos ensucrats i sucs) per dia
- 10) ≤ 2 racions de carn vermella i productes càrnics a la setmana



Com aconseguir objectius dietètics

CEREALS INTEGRALS

Utilitzeu quatre racions de cereals integrals al dia, en lloc dels refinats. Una ració de cereal equival a la mida d'una pilota de tennis d'arròs integral o un altre cereal cuit, pasta 100% integral, civada cuita o 1 llesca de pa de gra integral de la mida del palmell de la mà.

Esmorzar: flocs de civada, cereals integrals o muesli (comproveu el contingut de sucre), pa integral.

Dinar: blat, civada, sègol, ordi, bulgur, cuscús, quinoa, blat sarraí, mill, blat de moro o arròs com a guarnició o com a plat principal.

Sopar: amanides amb cereal integral com el tabulé com a plat principal; sopes amb fideus o arròs.

Suplements: pa integral, flocs de civada, cereals integrals o muesli (comproveu el contingut de sucre).

Per a cuinar: utilitzeu farina integral $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$ del total de la farina i afegiu sègol i/o civada als pans i panets.

Com identificar el cereal integral?

Els cereals integrals es venen com a tal, com l'arròs integral, blat integral, quinoa, però també en porten els diferents productes processats, com les pastes de blat integral, el pa i diversos productes d'esmorzar. Reviseu sempre la llista d'ingredients i no confieu únicament en l'etiquetatge dels aliments: "Fet amb cereal integral" o "conté cereal integral" no és el mateix que "100 per cent cereal integral". En el seu lloc, trieu pans, cereals per a esmorzar, muesli, etc. que estiguin fets amb cereal integral com blat integral, sègol integral, o algun altre cereal integral, com a primer ingredient.

FRUITA I VERDURA

Preneu com a mínim 2 racions de verdura i 3 racions de fruita o baies (fruits vermells) (2 més 3) al dia. Una ració és una fruita de la mida d'una pilota de tennis (poma, pera, préssec, taronja petita o plàtan); dues peces de fruita petita (albercocs, prunes); la mida d'una pilota de tennis de fruita, fruites vermelles, verdures i bolets en rodanxes, a daus, crues o cuinades; la mida de dues pilotes de tennis de verdura de fulla verda, dues racions de la mida d'una pilota de tennis de verdura de fulla verda com l'enciam o els espinacs; 100ml de suc de tomàquet, en puré, o tomàquet triturat.

Podeu prendre tant la fruita com la verdura, fresca, cuïta, congelada o en conserva. Cal vigilar però, la sal i el sucre que poden contenir els aliments processats. Preneu preferentment fruita fresca, en lloc de suc de fruites o fruita seca, per bé que en quantitats moderades també són recomanables.

VERDURES

Esmorzar: enciam, cogombre a rodanxes, pebrot i tomàquet, en el pa.

Dinar: amanida o verdures cuites com a plat principal. Ex: una gran amanida amb peix o pollastre a la graella.

Sopar: Sopa de tomàquet, sopes i puré de verdures a base de brou, hortalisses cuites i altres verdures en el plat principal; herbes i espècies fresques i seques com a condiment!

Suplements: hortalisses pelades i tallades com a suplement.

Per a cuinar: pastanaga ratllada o en puré, xirivia, remolatxa, carbassa.

FRUITES I BAIES

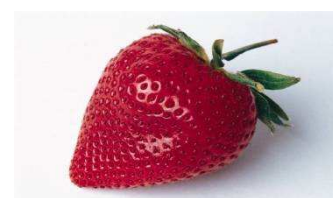
Esmorzar: fruites i baies amb flocs de civada, cereals o muesli, o amb iogurt natural; fruita o baies en batut (amb baix contingut de sucre afegit).

Dinar: fruita en conserva a l'amanida; fruites o una porció de baies com a postres.

Sopar: pomes, peres, etc en puré; baies o fruites en les postres; baies amb crema d'anacards.

Berenar: fruita; baies o batut de fruites amb iogurt, baies, baies seques en lloc de dolços.

Per a cuinar: fruita fresca o seca a daus o en puré i per a la guarnició.



LLEGUMS

Esmorzar: humus o algun tipus de llegums untat en el pa, proveu els fesols a la vostra truita del cap de setmana.

Dinar: incloure fesols i lleties a les vostres amanides, prendre plats a base de llegums, en lloc d'un plat a base de carn.

Sopar: Amanida mixta amb fesols i verdures a la graella. Utilitzeu una ració de fesols amb la carn. Recordeu els diferents llegums, com les lleties, els cigrons, els pèsols, les faves.

Berenar: humus o una altra salsa de fesols / untada en el pa o com a salsa amb palets de verdures, una ració d'amanida de fesols aromatitzada amb rajolí de llimona o llima i coriandre fresc.

Per a cuinar: proveu el puré de fesols.

OLI OLIVA VERGE

Utilitzeu com a mínim 3 - 4 cullerades d'oli oliva verge al dia (això inclou tot l'oli usat per a cuinar, amanides, etc). Useu-los per a cuinar, amaniments per a amanides i per afegir al pa en lloc de mantega i margarina sòlida.

FRUITS SECS I LLAVORS

Preneu-ne un màxim de 30gr al dia, i almenys 3 porcions per setmana.

Esmorzar: preneu fruits secs amb iogurt i baies.

Dinar: empolvorar (fruits secs i llavors lleugerament torrades) a l'amanida.

Sopar: cuinar per exemple, plats asiàtics.

Suplements: Porteu-ne a sobre per a picar quan sou fora.

Per a cuinar: Poseu-ne en pans i panets.



PEIX I MARISC

Preneu entre tres i quatre racions de peix o marisc per setmana, de les quals dues haurien de ser de peix blau.

Esmorzar: Peix en escabetx al pa o amb truita.

Dinar: Peix al forn, fregit, fumat o cuit, o marisc com a plat principal o en l'amanida; amanida amb el peix sobrant.

Sopar: sopa de peix o sopa de marisc o a la cassola, per a salsa ràpida useu tonyina enllaunada i tomàquet triturat; preneu el peix al forn amb hortalisses rostides .

Suplements: Peix en conserva o en escabetx en el pa.

AUS, CARNS MAGRES I OUS

Preneu les aus i carns magres, en lloc de carn vermella i productes càrnics, de dues a tres vegades a la setmana. Preneu les aus i les carns magres a la planxa, bullides o al forn, en salses, sopes i amanides.

Els ous es poden prendre en quantitats moderades; uns quatre ous a la setmana. Bullits, fregits amb poc oli, o en truita per a esmorzar; com a aperitiu, en puré, maionesa amb una petita quantitat de iogurt natural i herbes, amb pa integral, com un sandvitx.

LÀCTIS SENCERS

Preneu productes làctics sencers (si no hi ha sobrepès o obesitat) i baixos en sucres. Preneu-ne com a mínim un, fins a tres racions.

Esmorzar: iogurt o un batut a base de iogurt, formatge en el pa.

Dinar: iogurt, tallat...

Sopar: un got de llet acompanyant el sopar; puré amb llet; cuinar amb salsa de iogurt.

Berenar: iogurt, un batut; mató o un tros de formatge amb fruita o en el pa.

Per a cuinar: llet i iogurt a la massa i en pastissos, en lloc de crema de llet, formatge tendre a la massa de les creps, etc.

Un petit recordatori: la sal

- Limiteu la quantitat de sal que poseu al menjar (tant a la cuina com al plat).
- Apreneu a fer una ullada a la llista d'ingredients per a saber el percentatge de sal que contenen.
- Eviteu els productes carregats de sal (almenys en l'ús diari).
- Els aliments salats: sorprenentment molts formatges (formatge Feta), els aliments enllaunats (olives, tonyina, productes càrnics), salses salades (salsa de soja, salsa de tomàquet), adobats, menjars llestos per al consum, glaçons de brou.

- Podeu reduir la quantitat de sal :
 - Utilitzant herbes i espècies en lloc de sal.
 - Usant l'orenga, la farigola, la sàlvia, el romaní, l'alfàbrega, el julivert, el coriandre (fresc i les llavors), menta, llorer, all, gingebre, Xile, herba de llimona, llima *kaffir*, cúrcuma, curri en pols, comí, cardamom, canyella, la nou moscada, el pebre, etc
 - Utilitzeu verdures gustoses, com la ceba, el porro, l'api, el fonoll, hortalisses, el puré de tomàquet i tomàquets enllaunats en sopes i guisats (baixos en sal).
 - Si afegiu una mica d'ingredient àcid, com el suc de llimona, vinagre, puré de tomàquet o tomàquets en conserva al menjar, disminueix la necessitat de sal.
 - Empolvoreu sal per sobre del peix o la carn després de la cocció.
 - Si és possible, trieu els productes que utilitzeu amb freqüència (diari i setmanal), com el pa, el formatge, etc. baixos en sal.