

DIABETES BAJO CONTROL en Navidad

PRESTA ATENCIÓN AL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

➤ **Productos "Sin azúcar":** contienen menos de 0.5g de azúcar por cada 100g de alimento. (*)

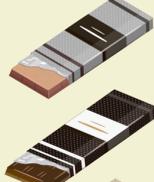
➤ **Productos con "Bajo contenido en azúcar":** contienen menos de 5g de azúcar por cada 100g de alimento. (*)

➤ **Productos "Sin azúcar añadido":** son productos a los que no se les ha añadido ningún tipo de azúcares durante su elaboración. (*)

(*) A pesar de tener pocos azúcares pueden tener otros tipos de hidratos de carbono que también elevan la glucemia.

TURRONES

1 ración de hidratos de carbono (HC) son aproximadamente:



25g TURRÓN DE JIJONA



20g TURRÓN DE YEMA O CHOCOLATE



25g TURRÓN DE ALICANTE



15g POLVORÓN



25g MAZAPÁN

Fuente: Tabla de raciones de HC de la Fundación para la Diabetes

De unas marcas a otras existen importantes diferencias en la cantidad total de hidratos de carbono. Consulta las etiquetas.

EDULCORANTES

Algunos turronec llevan como edulcorante:

FRUCTOSA

➤ **Aumenta la glucemia de forma más lenta** pues, una vez absorbido, debe ser transformado en glucosa por el hígado.

➤ No se recomienda su uso habitual como edulcorante para las personas con diabetes.

POLIAlCOHOLES O AZÚCARES ALCOHOL

➤ En la mayoría su nombre finaliza en "ol", como sorbitol, maltitol, xilitol, lactitol o manitol. También se incluye la isomaltosa.

➤ **Incrementan la glucemia la mitad que el azúcar** por lo que se suelen utilizar en turronec, chocolates, chicles o caramelos.

➤ De los polialcoholes se debe contar como HC solamente el 50% de la cantidad que aparece en la etiqueta nutricional.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS SIN HIDRATOS DE CARBONO



Vino blanco o tinto, cava brut, y bebidas destiladas como **ron, ginebra, vodka o whisky.**

➤ No aumentan la glucemia pero las debes consumir con moderación pues contienen calorías.

Cuando se toman bebidas alcohólicas que no contienen HC, especialmente las de alta graduación, para evitar que aparezcan hipoglucemias en las horas posteriores a la ingesta, se recomienda:

- 1 Aumentar la frecuencia de análisis de glucemia
- 2 Tomar el alcohol siempre acompañado de alguna bebida con azúcares, para así compensar este efecto hipoglucemiante asociado

RECUERDA

1 ración de HC = 10g de HC

FRUTOS SECOS Y FRUTA DESECADA

1 ración de hidratos de carbono (HC) son aproximadamente:

150g DE ALMENDRAS O AVELLANAS

100g DE CACAHUETES

300g DE NUECES O PINONES

80g DE PISTACHOS O PIPAS

250g DE ACEITUNAS

15g DE CIRUELA, PASA, DÁTIL, HIGO...



12 UVAS DE TAMAÑO MEDIANO APORTAN CASI 2 RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

BEBIDAS ALCOHÓLICAS CON HIDRATOS DE CARBONO

Cerveza: un vaso o caña de 200cc = casi 1 ración de HC; un tubo o jarra de 330cc = 1,3 raciones de HC.

Cava seco o semi: una copa de 100cc no llega a media ración de HC.

Sangría: un vaso de 200cc = 2 raciones de HC

Vermut: un vaso pequeño o copa de 100cc = 1,3 raciones de HC.

Licores de frutas: un chupito pequeño (de 30cc) = 1 ración de HC.

Fuente: Tabla de raciones de HC de la Fundación para la Diabetes

El alcohol en cantidades moderadas actúa sobre el hígado, impidiendo que éste pueda aportar la glucosa de reserva que el cuerpo tiene para evitar situaciones de hipoglucemia.

PREPARA MENÚS MÁS LIGEROS

APERITIVOS Y PRIMEROS PLATOS

➤ **Escoge platos con bajo contenido en HC y en grasas.**

➤ **Evita fritos, rebozados y aperitivos prefabricados.**

➤ **No prepares cantidades excesivas de aperitivos.** Cuenta unos 2 o 3 pequeños aperitivos para cada uno de los invitados y, si es posible, preséntalos ya en un plato en la mesa. Es muy difícil controlar el total de alimentos cuando se come en forma de buffet o pica-pica.

NUESTRA SUGERENCIA

◆ **Verduras,** como espárragos o alcachofas, a la brasa o a la plancha.

◆ **Ensaladas variadas,** con lechuga, berros, canónigos, etc. y aderezadas con frutos secos o frutas del bosque y distintos vinagres.

◆ **Encurtidos** como pepinillos o cebollitas en vinagre.

◆ **Berberchos o mejillones al vapor.**

◆ **Boquerones en vinagre.**

◆ **Gambas, langostinos, sepias o pulpos,** a la plancha o al ajillo.

◆ **Sopas de pescado o marisco.**

◆ **Embutidos y fiambres,** mejor aquellos bajos en grasa.

◆ **Salmón ahumado.**

PLATOS PRINCIPALES MEJOR AL HORNO O A LA PLANCHA

➤ Mejor si es **pescado o marisco.** Un buen pescado al horno, será un plato sabroso y se reducirá considerablemente la cantidad de grasa de la comida y las calorías totales ingeridas. Como la mayoría de los alimentos proteicos, contiene una cantidad muy reducida en HC con lo que no afectará demasiado a tu glucemia.

➤ **Evita salsas ricas en grasas.**

➤ Modera las cantidades y tamaño de las porciones. **Acompaña** estos platos con **ensaladas y verduras.** Incrementan la sensación de saciedad, aportan menos calorías, menos HC y añaden cierta cantidad de fibra vegetal.

➤ Las **guarniciones,** especialmente aquellas a base de patata, o la fruta desecada en los rellenos (ciruelas o pasas) también aportan HC.

AÑADE IMAGINACIÓN A TUS POSTRES

➤ **Sustituye los clásicos dulces navideños por opciones más ligeras,** con menos hidratos de carbono y grasas, y que son igual de apetecibles: frutas digestivas (piña, mango, fresas, papaya...) servidas **solas o con un lácteo sencillo,** macedonia de frutas, yogur, manzana asada, batidos y sorbetes de frutas...

ÚLTIMOS CONSEJOS

CONSULTA CON TU EQUIPO MÉDICO CUÁNDO ES MEJOR INYECTAR LA INSULINA RÁPIDA

En este tipo de comidas navideñas, es frecuente que los HC se tomen al final de la comida, en el postre. Por tanto, si inyecta la insulina rápida antes de comenzar a comer es posible que sufra una hipoglucemia más o menos a mitad de la cena.

Por ello, se suele recomendar **inyectar la insulina rápida en el momento en el que se toman los HC y no al principio.**

MANTENTE ACTIVO, HAZ EJERCICIO

Mantenerte activo durante estos días, dar largos paseos o caminatas, ayudará a mantener los niveles de glucemia dentro de los valores recomendados.

Y POR SUPUESTO, NO OLVIDES...

➤ **Cumplir las indicaciones del equipo médico.** No incrementes por cuenta propia las dosis de fármacos o insulina ante alguna de las "comilonas" navideñas.

➤ **Seguir todos tus tratamientos habituales,** incluyendo los controles de glucemia y la toma de otros medicamentos.

Contenido elaborado por Serafín Murillo, Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes



¡Felices Fiestas!