

PRIMEROS PLATOS

Sopa de almendras: almendras, leche, pan, azúcar (o edulcorante) (plato muy rico en calorías).

1 PLATO = 2 VASOS 3-4 RACIONES

Sopa de pasta “galets”: 30 gr de pasta con caldo de Navidad. (Desgrasar el caldo quitando, en frío, la grasa formada en la parte superior).

1 VASO DE PASTA = 2 RACIONES = 40 GR DE PAN

Canelones: 2-3 pastas de canelones rellenas de: carne, atún, espinacas... más bechamel y queso rallado.

2/3 CANELONES = 1 VASO = 2 RACIONES = 40 GR DE PAN

Endibias al roquefort: 300 g de endibias, 50 g de queso, 3-4 nueces troceadas.

1 RACIÓN DE VERDURA = 1 PLATO

Espárragos con mayonesa o salsa vinagreta: 300 g de espárragos, 1 cucharada de mayonesa, picadillo muy pequeño de pimiento, cebolla, oliva, pepino en vinagre, perejil, pimienta negra y vinagre.

1 RACIÓN DE VERDURA = 1 PLATO

Melón con jamón: 300 g de melón (peso neto), 50 g de un buen jamón cortado fino.

2 RACIONES DE FRUTA = 2 RAJAS DE MELÓN

Col lombarda: 1 plato de col, queso en láminas, queso rallado.

1 PLATO = 1 RACIÓN DE VERDURA

Ensalada de Navidad: 1 plato de escarola, rábanos, apio, pepino, olivas, tomate, champiñones, gambas peladas...

1 PLATO = 1 RACIÓN DE VERDURA

SEGUNDOS PLATOS

Lechazo, pavo/pollo asado, pescado, cordero al horno, marisco...

RECORDAR: 4 CIRUELAS = 2 RACIONES DE FRUTA.

NOTA: estos alimentos no contienen hidratos de carbono si no van acompañados de féculas o frutos secos o confitados.

En estas fiestas, si no tiene sobrepeso ni exceso de colesterol, puede aumentar la cantidad de estos alimentos. Tenga cuidado el resto del año.

POSTRES

Macedonia de frutas: 200 gr de frutas variadas (manzana, mandarina, pera, piña, kiwi...).

= 1 PIEZA MEDIANA DE FRUTA = 2 RACIONES

Kiwis con nata: 200 g de kiwis (2 grandes) con un relleno de nata endulzada con algún edulcorante como sacarina o ciclamato.

2 RACIONES DE FRUTA = 100 G

Uva de Nochevieja:

100 GR DE UVA = 12-15 “GRANOS” = 2 RACIONES

Turrón: 50 gr de turrón de calidad suprema (jijona, alicante, yema, chocolate).

= 1 PIEZA MEDIANA DE FRUTA = 2 RACIONES

BEBIDAS

Alcohólicas de alta graduación: coñac, ginebra, ron blanco, güisqui, vodka. No contienen azúcar.

Alcohólicas de baja graduación: vino de mesa, cava brut, jerez seco. Poca cantidad de azúcar.

NOTA: Es necesario moderar el consumo de bebidas alcohólicas. Si usted puede tomarlas, hágalo con moderación y en las comidas principales. Si por algún problema de salud las tiene contraindicadas, NO TOME.



Equivalencias en hidratos de carbono:

1 VASO MEDIDOR = 2 RACIONES = 20 GR DE HIDRATOS DE CARBONO



En estas fiestas tienen lugar muchas celebraciones que, cómo no, se realizan alrededor de una mesa con abundante y suculenta oferta culinaria.

Si muchas personas temen, en cierta manera, la posibilidad de aumento de peso en estos días, las personas con diabetes suman a esta preocupación el temor por el posible descontrol de su diabetes.

Dejadme presentaros a dos mujeres, diabéticas las dos:

Montse, de 35 años, hace diez años que tiene diabetes tipo 1, de constitución delgada, vive en Barcelona, va tratada con bomba de insulina y va a pasar las Navidades en Astorga.

Isabel, de 64 años, hace cinco años le diagnosticaron diabetes tipo 2 y va tratada con pastillas. Tiene un ligero sobrepeso y algo de colesterol, que ha de controlar. Estas Navidades tiene una invitada especial que compartirá mesa con su familia: Montse, su prima de Barcelona.

Las dos están muy contentas y algo preocupadas con la preparación de la cena de Nochebuena y la comida de Navidad. Quieren que sea algo especial, que disfrute toda la familia pero, al mismo tiempo, que a ellas no se les descontrola la diabetes.

Montse sabe que ha de vigilar en particular los alimentos ricos en hidratos de carbono (féculas, fruta, leche) porque repercuten directamente en su glucemia postprandial (azúcar en sangre después de las comidas). Isabel sabe que ha de vigilar estos mismos alimentos y también aquellos que llevan colesterol.

Conversación entre las dos mujeres:

Isabel: ¿Qué te parece si hacemos una lista con los platos que podemos hacer en estas fiestas y vemos cómo adaptarlos a nuestro plan de alimentación?

Montse: Me parece una idea genial. Podemos incluir platos típicos de cada zona y compartir placeres culinarios. He traído un vaso medidor para controlar, una vez cocidos, la pasta, la patata, guisantes, legumbres, arroz e incluso el cuscús. Nos puede servir para hacer equivalencias entre 1 vaso de estos alimentos y 40 gr de pan o 1 pieza de fruta mediana (2 raciones = 20 gr de hidratos de carbono).

Isabel: Estupendo, pero no hacía falta que lo trajeras, yo también lo tengo. Me fue muy bien al principio para hacerme idea de las cantidades. Ahora lo hago a ojo y, a veces, lo vuelvo a mirar para no pasarme. Si no lo encuentro, utilizo el envase de un yogur que tiene el mismo volumen que el vaso, es decir, 125 ml.

Montse: Combinaré los primeros platos para seguir tomando el aporte de hidratos de carbono de mi plan de alimentación habitual.

Puede que tome más cantidad de carne o marisco. Soy moderada en el consumo de estos alimentos el resto de días. ¡Por un día no me voy a engordar!

La fruta, la cambiaré por turrón y si pruebo los amarguillos me pondré un poco más de insulina.

Isabel: Tenemos un buen repertorio de verdura y/o ensalada de fiesta, que pienso aprovechar. Iré con más cuidado con las carnes porque repercuten en mi colesterol y cambiaré también la fruta por un postre dulce, pero no repetiré.

Luego podemos dar un largo paseo.

Tener un buen control de la diabetes no debería estar reñido con la buena mesa