

NAVIDADES DULCES, DULCES NAVIDADES

En Navidad no debemos olvidarnos de nuestra diabetes. En cuanto a la alimentación tenemos que seguir teniendo en cuenta los HIDRATOS DE CARBONO y el aporte calórico de las comidas.

Para ello estos consejos nos ayudarán a aprender a elegir los alimentos y a comer las cantidades apropiadas de los mismos.

DÍAS ESPECIALES:

NOCHEBUENA, NAVIDAD,

NOCHEVIEJA Y AÑO NUEVO.

Entrantes:

- Limitar aquellos de contenido más graso como son los patés, ahumados...
- Si son con pan limitarse a dos porciones, teniendo en cuenta el tamaño.

Primeros platos:

- No olvidar el aporte de verduras aunque sean días especiales.
- Si se elige el marisco tomar dos piezas (dependiendo del tamaño)
- Pescado preferiblemente asado o en papillote.

Segundos platos:

- Lechazo, pavo, pollo asado, cordero al horno...
- Estos alimentos no contiene hidratos de carbono, pero debemos vigilar las salsas y guarniciones, especialmente aquellas que lleven féculas, frutos secos o confitados.
- En caso de sobrepeso elegir carnes más magras y limitar a una cantidad de 100gr.

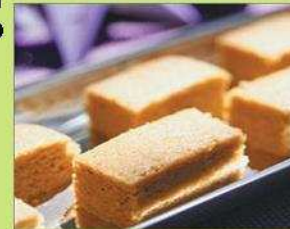
PUCHERO DE NADAL

Si tomamos de primero el caldo debemos tomar un plato con un puñadito de arroz o fideos, y para el segundo donde comemos la carne, y las verduras, elegir las verduras que más nos gusten con las carnes menos grasas.

DULCES NAVIDEÑOS

De estos productos debemos consumir poca cantidad. En el caso del turrón 50 gr. , polvorones y mazapanes una unidad y siempre como postre de una comida principal (por ejemplo sustituyendo la fruta)

Roscón de Reyes:
Limitar la cantidad a dos dedos.



NOCHEVIEJA, ÚNICO POSTRE:

12 GRANOS DE UVA

Las 12 uvas de Nochevieja son el ejemplo ideal de la cantidad que debemos tomar cuando escogemos esta fruta como postre de una comida cotidiana.

ALCOHOL

Debemos moderar el consumo de bebidas alcohólicas. Si puedes tomarlas, hazlo con moderación y en las comidas principales.

Las de poca graduación su contenido en azúcares es mas bajo.



RECOMENDACIONES GENERALES

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

No le tema a estas fechas y principalmente vigile los alimentos ricos en hidratos de carbono (patatas, pan, arroz, legumbres, harinas, frutas y leche)

Tenga cuidado con los productos llamados "dietéticos" o "especiales para diabéticos" o "bajos en calorías", consulte la etiqueta y compruebe el tipo de edulcorante la cantidad de hidratos de carbono y el tipo de grasa que lleva.

No olvide el ejercicio físico, ya que de forma diaria éste nos ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.

En cuanto a los fármacos orales, no aumente su dosis ni la suprima, siga siempre las pautas de su médico.

¡SÓLO NOS QUEDA DESEAROS UNAS FELICES FIESTAS Y PROSPERO AÑO NUEVO!



AJUNTAMENT DE VALENCIA

REGIDORIA DE SANITAT



AJUNTAMENT DE VALENCIA

REGIDORIA DE SANITAT



NAVIDADES DULCES, DULCES NAVIDADES



REALIZADO POR:

- AMPARO ALEGRÍA TORÁN

Área Nutrición Y Bromatología.

Facultat Farmacia. Universitat València

- LUCÍA VALES GONZÁLEZ

Nutricionista. AVD

Asociación Valenciana de Diabetes:

C/ Xàtiva, 4 -18 Valencia

96 3481588