

# Diversión y Comidas

## de Verano

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES



Las barbacoas, los picnics y los viajes a la playa pueden estar en su calendario este verano. Pero, ¿cómo puede disfrutar de toda la diversión mientras se atiende a sus objetivos de comer saludablemente?

Aún puede disfrutar de todos los aspectos de las reuniones veraniegas comiendo un poco menos de cada cosa e incluyendo otros hábitos de estilo de vida saludables, como hacer ejercicio con regularidad, comer con moderación, tomar medicamentos y controlar los niveles de azúcar en sangre. Si necesita ayuda para establecer o cumplir sus objetivos, concierte una cita con su especialista en atención y educación sobre diabetes.

### CUÍDESE DE LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE CALORÍAS Y AZÚCARES

Las barbacoas y los picnics de verano pueden ofrecer una tentadora variedad de opciones con alto contenido calórico y de azúcar. Saber cómo preparar una comida bien equilibrada ayuda a mantener su nivel de azúcar en sangre lo más cercano posible a lo normal. A continuación se brindan algunos consejos para ayudarlo a mantener el control:

#### Elija carnes magras y asadas.

Deje de lado el pollo frito y elija carnes magras como pechuga de pollo asada, hamburguesa de pavo o pescado.

**Relájese.** Ase a la parrilla algunas hamburguesas de verdura, brochetas de verdura o verduras cortadas en rodajas en papel de aluminio como una alternativa de entrada de bajo contenido de grasa y carbohidratos. Las verduras crudas con humus u otra salsa de bajo contenido de grasa son magníficas para un refrigerio.

**Alto con la mayonesa.** Para agregar algo de sabor a su sándwich, pruebe con rodajas de tomate, lechuga, pimientos dulces o mostaza en lugar de mayonesa que agrega grasa y calorías a su plato. Trate de evitar las salsas a base de mayonesa y las ensaladas con mayonesa. Use un aderezo que contenga aceite para su ensalada de verduras favorita. Use la crema con moderación.

#### Elija un acompañamiento.

Puede disfrutar de una serie de alimentos como col con vinagre, guisantes, maíz, verduras de la estación y fruta.

Limite su ingesta de panes, bollos, tortillas y vegetales ricos de almidón (yuca/mandioca, plátanos). Trate de dejar de lado las patatas fritas y las salsas, ya que pueden generarle ganas de comer más sin darse cuenta.

**Considere la receta.** El pollo a la parrilla con salsa adicional puede suplantar su ingesta de carbohidratos ya que con frecuencia, estos alimentos contienen azúcar agregada y recetas con queso crema, a menudo, con alto contenido de grasa. Si sospecha que una receta tiene alto contenido de grasa o calorías, déjela pasar o elija una pequeña porción y opte por más verduras.

#### Traiga un plato para compartir.

¿Tiene una fiesta? Ofrezcase a llevar una ensalada de hojas verdes o ensalada de frutas para compartir. De esa manera, estará seguro de que habrá algo saludable para que usted pueda comer y su anfitrión le agradecerá por ayudar.

#### Beba agua; no tome azúcar.

Es especialmente importante permanecer hidratado; sin embargo, las bebidas refrescantes como las gaseosas, los jugos de frutas, la limonada y las bebidas alcohólicas pueden tener alto contenido de azúcar y calorías. Es mejor beber agua (con gas, mineral o sin gas) o bebidas sin calorías como limonada sin azúcar, té helado o café. Para agregar sabor, añada un gajo de limón, lima, naranja o incluso una cereza.

#### Beba con responsabilidad.

Si decide consumir bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. Se recomienda que los varones con diabetes no tomen más de dos bebidas alcohólicas

por día (es decir dos botellas de 12 onzas de cerveza), mientras que las mujeres no deben tomar más de una bebida alcohólica por día.

**Pruebe solo un poco.** Si desea probar un alimento de alto contenido de grasa o calorías como un helado, una ensalada de patatas o alas de pollo, tome una pequeña porción.

**Cumpla con su rutina.** No se salte comidas o refrigerios temprano en el día para “ahorrar” calorías y carbohidratos para una salida veraniega. Si salta comidas, puede ser más difícil controlar su azúcar en sangre.

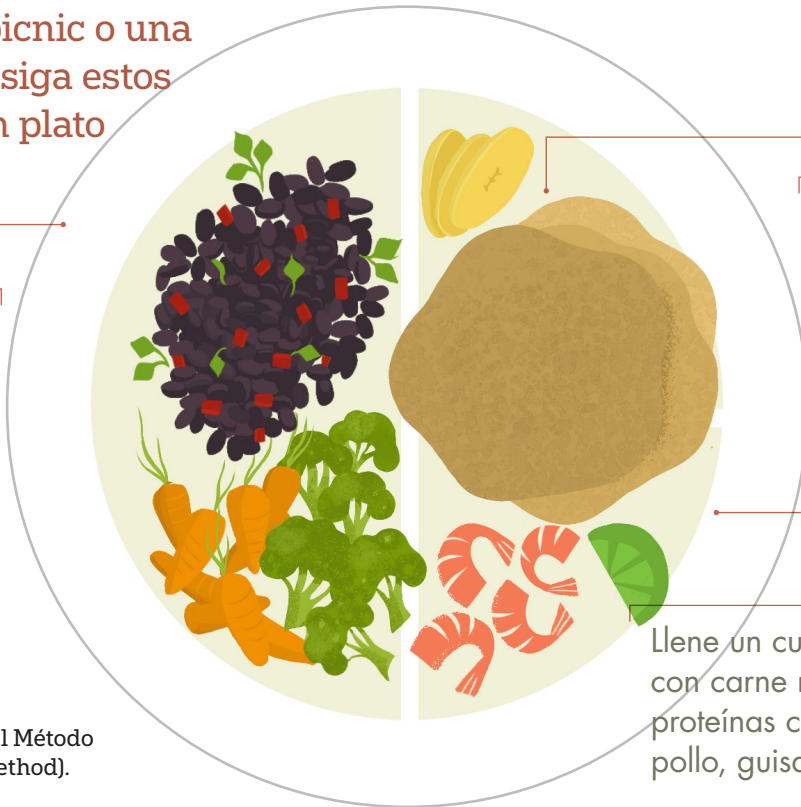
Diviértase. Si elige comidas saludables, cualquier reunión veraniega será divertida al sol.



# Plan DE PLATOS *en Papel*

Cuando asista a un picnic o una barbacoa en verano, siga estos lineamientos para un plato bien equilibrado.

Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón, como: verduras de hojas verdes, calabacines, nopal, pimientos dulces, zanahorias y brócoli.



Complete el cuarto restante de su plato con alimentos con almidón como maíz, yuca/mandioca, ñame, plátano o tortillas integrales.

Llene un cuarto de su plato con carne magra u otras proteínas como: pescado, pollo, guisantes o legumbres.

Esta guía visual está basada en el Método del Plato de Idaho (Idaho Plate Method). [www.platemethod.com](http://www.platemethod.com)

## Actividades veraniegas **DIVERTIDAS**



Aproveche el clima de verano para mantener una rutina de ejercicio que le ayude a controlar sus niveles de azúcar en sangre. A continuación se brindan algunas ideas para mantenerlo en movimiento.

- Dé un paseo por la playa
  - Baile
  - Realice una caminata
- Juegue bádminton o vóleybol
  - Dé un paseo en bicicleta
- Tome un guante de béisbol y juegue a lanzar y atajar la pelota
  - Nade







## CALABACÍN CON QUESO

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS, PORCIONES: 4

- ◆ 4 calabacines lavados
- ◆ 12 hongos botón fileteados
- ◆ 2 ½ cdas. de aceite de canola
- ◆ 1 taza de queso fresco o queso panela desmenuzado
- ◆ ¼ cda. de orégano seco
- ◆ Sal y pimienta a gusto

1. Recorte las puntas de los calabacines y córtelos a lo largo. Extraiga la pulpa, píquela y sepárela a un costado. Use 1 cucharada de aceite para pincelar las mitades de los calabacines y colóquelos en la plancha. Cocine durante 10 minutos hasta que estén blandos.
2. Limpie los hongos con un paño húmedo. Corte los hongos en rodajas de 1/8 pulgadas de espesor. Caliente una sartén y agregue 1 cucharada y media de aceite hasta cubrir toda la sartén. Coloque las rodajas de hongos y saltéelas durante 3 a 4 minutos hasta que estén doradas. Retire del fuego. Agregue los hongos y mézclelos con los calabacines picados, el queso desmenuzado, el orégano seco, la sal y la pimienta. Rellene los calabacines con esta mezcla. Coloque los calabacines nuevamente en la plancha y déjelos unos 10 a 15 minutos más.
3. Sírvalos tibios.

**DATOS NUTRICIONALES:** Calorías 226, Grasa 7 g, Sodio 47 mg, Carbohidrato 37 g, Fibra 18 g, Proteínas 3 g, Azúcares 11 g

Usado con permiso de Lorena Drago MS, RN, CDN, CDE. Para obtener más información, visite [www.hispanicfoodways.com](http://www.hispanicfoodways.com)



## ENSALADA DE JÍCAMA CON VINAGRETA DE NARANJA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

- ♦ *2 jícamas medianas, peladas y ralladas*
  - ♦ *3 zanahorias medianas, peladas y ralladas*
  - ♦ *2 pepinos pelados, sin semillas y cortados en tiras*
  - ♦ *¼ taza de jugo de naranja exprimido natural*
  - ♦ *Jugo de 1 limón exprimido*
  - ♦ *2 cdas. de aceite de oliva*
  - ♦ *Sal y pimienta a gusto*
1. Mezcle las jícamas, las zanahorias y los pepinos en un tazón grande.
  2. En un tazón aparte, bata el jugo de naranja y de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
  3. Rocíe el aderezo sobre los ingredientes. Mezcle bien. Cubra y refrigere durante al menos 1 hora antes de servir.

**DATOS NUTRICIONALES:** Calorías 175, Grasa 8 g, Sodio 248 mg, Carbohidrato 9 g, Fibra 3 g, Proteínas 10 g, Azúcares 7 g

Usado con permiso de Lorena Drago MS, RN, CDN, CDE. Para obtener más información, visite [www.hispanicfoodways.com](http://www.hispanicfoodways.com)