

Consejos Para Comer EN LAS FIESTAS

PARA PERSONAS CON DIABETES

En estas fiestas, prometa colocarse en primer lugar en su lista. Ha trabajado con mucho empeño para mantenerse enfocado en el control de su diabetes durante todo el año, y la época de las fiestas puede arruinarlo todo. Los viajes, las celebraciones, las grandes comidas, los bocadillos en la oficina y las bebidas constituyen un verdadero desafío para poder comer sano. A eso agréguele los días de viaje en los que hará poco ejercicio programado, y deberá hacer un gran esfuerzo para mantenerse enfocado.

Esta es nuestra promesa: si sigue estas estrategias, podrá mantener sus niveles de azúcar en la sangre y disfrutar de las fiestas y reuniones con los demás. Pero, al igual que todo lo demás relacionado con la diabetes, tendrá que tomar algunas medidas adicionales.

Si necesita ayuda para controlar su diabetes en estas fiestas, como por ejemplo ajustar la insulina según el consumo de carbohidratos, hable con su especialista en atención y educación sobre diabetes.

UNA GRAN COMIDA PARA LAS FIESTAS



- ◆ Desayune o coma bocadillos más temprano en el día y evite la idea de ahorrar carbohidratos para el gran banquete más tarde. Si omite comidas, puede ser más difícil controlar su nivel de azúcar en la sangre.
 - ◆ Limite la cantidad de porciones de alimentos con almidón en su plato. Podría ser tentador servirse puré de papas, guisado de batatas y panecillos; sin embargo, trate de escoger solo uno de estos platos. O coma un par de cucharadas o bocados de cada uno.
 - ◆ Elija frutas y verduras crudas, asadas o cocidas al vapor. Evite verduras con crema, salsas y manteca.
 - ◆ Tome bebidas sin calorías, como agua, té, soda o gaseosas dietéticas en lugar de ponche o cócteles.
 - ◆ Si elige beber alcohol, limite la cantidad y bébalo con alimentos. Consulte con su equipo de asistencia médica si el alcohol es seguro para usted. Las mujeres no deben beber más de una bebida alcohólica por día y los hombres no deben beber más de dos.
- UNA BEBIDA ES:**
- ◆ 12 onzas líquidas de cerveza.
 - ◆ 5 onzas líquidas de vino.
 - ◆ 1 onza líquida y media de licores destilados con una graduación alcohólica de 80°.
 - ◆ 1 onza líquida de licores destilados con una graduación alcohólica de 100°.
 - ◆ Disfrute sus platos favoritos de las fiestas, pero sírvase porciones pequeñas, coma lentamente y disfrute el sabor y la textura.
- ◆ Después de la comida, salga a caminar con familiares y amigos. El ejercicio lo mantendrá en movimiento, enfocado en sus objetivos, y le dará un bienvenido descanso de los manjares que lo rodean. El ejercicio también es una buena manera de reducir los niveles de azúcar en la sangre.
 - ◆ Si se excede, no se castigue. Si come más carbohidratos o comidas de lo que planeó, no piense que ha fallado; simplemente elabore un plan para volver a encaminarse.

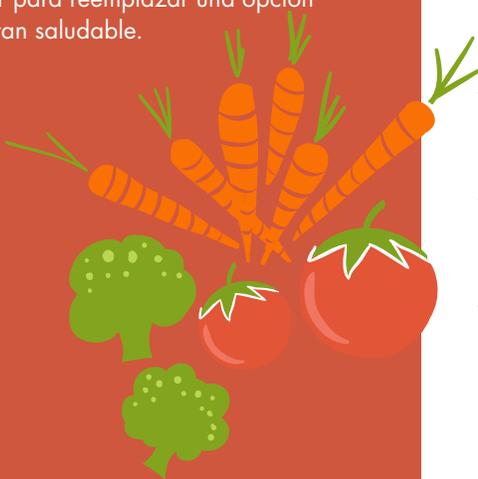


¿ES USTED EL ANFITRIÓN DE UNA CENA?

- ◆ Asegúrese de que el menú incluya opciones de alimentos saludables, como frutas, verduras y carnes magras.
- ◆ Hornear y asar son buenos métodos para cocinar carnes, como pavo. Evite freír o agregar grasa adicional mientras cocina.
- ◆ Cuando esté cocinando, evite probar las comidas más de lo necesario. Estas calorías se acumulan y pueden afectar el nivel de azúcar en la sangre.
- ◆ Si usted es el anfitrión, retire de la mesa lo que no se comió para ayudar a que los invitados no “picoteen”.

¿ES USTED UN INVITADO EN LA CASA DE UN FAMILIAR O UN AMIGO?

- ◆ Ofrezca llevar un plato saludable que usted sabe que disfrutará y podrá usar para reemplazar una opción no tan saludable.



FIESTAS NAVIDEÑAS Y DE FIN DE AÑO

- ◆ Coma una comida pequeña y balanceada o un bocadillo antes de salir de su casa. Si llega a la fiesta con hambre, será más probable que coma de más (otra buena razón para NO omitir el desayuno y el almuerzo).
- ◆ Examine TODAS las opciones de comidas, y piense qué va a comer antes de colocar algo en su plato. Decida qué comidas vale la pena comer y cuáles se pueden ignorar, y respete esa decisión.
- ◆ Si prueba algo que no le gusta, déjelo en su plato; ¡no lo termine!
- ◆ Elija primero las verduras. El brócoli, las zanahorias pequeñas, la coliflor y los tomates son buenas opciones que generalmente se encuentran en la mesa de los aperitivos. Sírvasse solamente una cucharada pequeña de salsa u omitala por completo.
- ◆ Coma papas fritas y galletas con moderación, y evite comerlas directamente del paquete. Coloque algunas en un plato pequeño y no las cubra de salsas cremosas a base de mayonesa.
- ◆ Trate de no dar vueltas alrededor de la comida para evitar el “picoteo”. Busque un lugar cómodo del otro lado de la habitación y enfóquese en socializar y no en comer.
- ◆ Recuerde controlar regularmente su nivel de azúcar en la sangre durante toda la temporada de las fiestas. Agregar algunos controles adicionales el día de una celebración puede ayudarlo a guiar sus elecciones.
- ◆ Beba un vaso grande de agua o agua mineral. Esto lo mantendrá hidratado y será una mejor opción que el alcohol.
- ◆ El día que tenga una celebración, salga a caminar o vaya a su clase de actividad física habitual. Haga de esto una prioridad en lugar de decir que no tiene tiempo. ¡Probablemente es más importante que la celebración!



RECETAS SALUDABLES PARA LAS FIESTAS



ARROZ ESPAÑOL CON GANDULES

PORCIONES POR RECETA: 4

- ♦ 1 cucharadita de aceite de cocina
 - ♦ 2 dientes de ajo, bien picado
 - ♦ 1 cucharada de cilantro fresco trozado
 - ♦ 1 cucharadita de orégano fresco trozado o ¼ cucharadita de orégano deshidratado, molido
 - ♦ 1 y ¼ tazas de caldo de pollo con contenido de sodio reducido
 - ♦ 1 cucharada de pasta de tomate
 - ♦ 1 - 1 y ½ cucharaditas de salsa de adobo de pimientos tipo chile chipotle enlatados en salsa de adobo
 - ♦ ½ taza de arroz blanco de grano largo
 - ♦ 1 taza de gandules o chícharos salvajes enlatados, enjuagados y escurridos
1. En un sartén mediano, calentar el aceite sobre fuego medio. Agregar el ajo, el cilantro y el orégano; cocinar revolviendo durante 30 segundos.
 2. Agregar el caldo de pollo, la pasta de tomate y la salsa de adobo; llevar a punto de hervor. Agregar el arroz crudo; bajar el fuego. Tapar y cocer a fuego lento durante 15 minutos o hasta que se haya absorbido el caldo y el arroz esté tierno, revolviendo una vez a mitad de la cocción. Agregar los gandules; calentar bien. Rinde 4 porciones (de aproximadamente ½ taza).

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN: 149 cal., 2 g de grasas en total, 307 mg de sodio, 28 g de carbohidratos (3 g de fibra), 5 g de proteína.

INTERCAMBIO DIABÉTICA: fécula (d.e): 2;

Recetas de Diabetic Living, © Meredith Corporation. Reservados todos los derechos. Usado con permiso. Para más recetas, visite DiabeticLivingOnline.com

Traducido por ADCES.

RECETAS SALUDABLES PARA LAS FIESTAS



TAMALES DE PIMIENTA Y CERDO

PORCIONES POR RECETA: 26

- ◆ 12 onzas de asado de solomillo de cerdo sin hueso, cortado en trozos de 2 pulgadas
 - ◆ 1 cebolla mediana, cortada en cuartos
 - ◆ 2 dientes de ajo, en rodajas
 - ◆ ½ cucharadita de pimienta negra molida
 - ◆ 2 pimientos anchos o tipo chile poblano, disecados
 - ◆ 1 pimiento New Mexico o tipo chile pasilla, disecado
 - ◆ 26 - 28 hojas de maíz secas (de aproximadamente 8 pulgadas de largo y de 7 a 8 pulgadas de ancho en la parte superior)
 - ◆ 1 diente de ajo
 - ◆ ½ cucharadita de sal
 - ◆ ¼ cucharadita de semillas de comino, tostadas*
 - ◆ 4 tazas de Masa Harina (harina para tortillas de maíz)
 - ◆ 2 cucharaditas de polvo de hornear
 - ◆ ½ cucharadita de sal
 - ◆ ½ taza de aceite de cocina
1. Para el relleno: En una olla de hierro gruesa (tipo Dutch oven), combinar el cerdo, la cebolla en cuartos, el ajo en rodajas y la pimienta negra molida. Agregar agua suficiente para cubrir todo (unas 4 tazas). Llevar a punto de hervor; bajar el fuego a medio - bajo. Tapar y dejar cocer a fuego lento de 1 a 1 y ¼ horas, o hasta que la carne esté muy tierna. Retirar la carne del caldo. Dejar que la carne y el caldo se enfríen un poco. Retirar y desechar toda la grasa del cerdo; desmenuzar el cerdo. Colar el caldo y reservar 2 y ½ tazas para la masa (guardar el resto del caldo para usar en otra cosa). Tapar y dejar enfriar por separado la carne y el caldo hasta que estén listos para usar.
 2. Mientras tanto, en una sartén mediana y seca, cocinar los pimientos anchos y New Mexico a fuego medio durante 4 a 5 minutos o hasta que tengan un aroma tostado, dándoles vuelta con frecuencia. Dejar enfriar.
 3. Usando guantes de plástico desechables o bolsitas de plástico, retirar y desechar los tallos, las semillas y las nervaduras de los pimientos. Trozar los pimientos con la mano y colocarlos en un tazón. Cubrir los pimientos con agua hirviendo; dejar reposar entre 30 y 60 minutos para que se ablanden. Mientras tanto, sumergir las hojas de maíz en agua caliente durante unos 30 minutos o hasta que se ablanden.

continued on next page

RECETAS SALUDABLES PARA LAS FIESTAS

TAMALES DE PIMIENTA Y CERDO (CONTINUED)

- Colocar un colador fino sobre un tazón; volcar los pimientos ablandados en el colador. Escurrir bien; reservar los pimientos y el líquido. En una licuadora, combinar los pimientos empapados, el diente de ajo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y las semillas de comino. Agregar $\frac{1}{2}$ taza del líquido donde se sumergieron los pimientos; cubrir y licuar hasta que todo esté casi uniforme.
- Transferir la mezcla licuada de pimientos a una cacerola mediana. Llevar a punto de hervor; bajar el fuego. Cocer a fuego lento, sin tapa, alrededor de 10 minutos o hasta que se reduzca a $\frac{1}{2}$ taza. Agregar revolviendo el cerdo desmenuzado en la mezcla caliente de pimientos en la cacerola.
- Para la masa: En un tazón grande, unir revolviendo la Masa Harina, el polvo de hornear y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregar el aceite de cocina; batir con batidora eléctrica o con una cuchara hasta que quede homogénea. Incorporar suficiente caldo de cerdo colado para hacer una mezcla que se parezca a una pasta espesa y cremosa. Para evitar que la masa se seque, cubrir con una toalla de papel húmeda mientras se arman los tamales.
- Para armar cada tamal, escurrir bien una hoja de maíz; secarla dando golpecitos suaves con toallas de papel. Comenzando a 1 pulgada del borde superior de la hoja, esparcir unas 2 cucharadas de la masa en un rectángulo de 3 pulgadas de ancho y 4 pulgadas de largo, de modo que uno de los lados largos quede paralelo al borde largo de la hoja. Colocar en el centro 1 cucharada del relleno de cerdo.
- Doblar el borde largo de cada hoja sobre el relleno de modo que se superponga apenas sobre la masa. Envolver la hoja alrededor de la parte exterior de la masa rellena. Atar los extremos con tiras de hoja de maíz o hilo de cocina resistente.

- Para cocer los tamales al vapor, en una olla grande de hierro gruesa, colocar la mitad de los tamales en posición vertical en un cesto vaporizador. (No apretarlos demasiado entre sí, pero llenar todos los espacios.) Poner al menos 1 y $\frac{1}{2}$ pulg. de agua en la base. Llevar a punto de hervor. Tapar la olla. Bajar el fuego a medio. Cocer al vapor durante 30 a 35 minutos o hasta que los tamales se separen fácilmente de las hojas de maíz y la masa esté esponjosa. Rinde entre 26 y 28 tamales.

CONSEJO DE PREPARACIÓN ANTICIPADA

Preparar los tamales según las instrucciones. Dejar enfriar un poco. Envolver los tamales con envoltorio plástico. Guardar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 2 días o en el congelador hasta por 3 meses. Para recalentar los tamales refrigerados o congelados, cocinar al vapor según las instrucciones anteriores: de 8 a 10 minutos para los tamales refrigerados o unos 15 minutos para los tamales congelados, o hasta que estén bien calientes. También se pueden recalentar los tamales en el microondas mientras aún están envueltos en las hojas. Cocinar cada tamal refrigerado a una potencia del 100 % (alta) durante aproximadamente 1 minuto o hasta que esté bien caliente. Cocinar cada tamal congelado a una potencia del 70 % (media - alta) durante 1 minuto y $\frac{1}{2}$ a 2 minutos o hasta que esté bien caliente.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN: 128 cal., 6 g de grasas en total (1 g de grasas sat.), 8 mg de colesterol, 114 mg de sodio, 16 g de carbohidratos (2 g de fibra), 5 g de proteína.

INTERCAMBIO DIABÉTICA: Grasa (d.e): 0.5; fécula (d.e): 1; Carne magra (d.e): 0.5

Recetas de Diabetic Living, © Meredith Corporation. Reservados todos los derechos. Usado con permiso. Para más recetas, visite DiabeticLivingOnline.com

Traducido por ADCES.

RECETAS SALUDABLES PARA LAS FIESTAS



CREMA DE CANELA Y FRUTA

PORCIONES POR RECETA: 8

- ◆ 4 cucharaditas de fécula de maíz
- ◆ 1/2 cucharadita de canela molida
- ◆ 1/4 taza de agua fría
- ◆ 3 y 1/2 tazas de leche descremada
- ◆ 4 yemas
- ◆ 1/4 taza de azúcar*
- ◆ 1 cucharadita de vainilla
- ◆ 2 tazas de frutos del bosque frescos variados, como fresas en rodajas, arándanos o frambuesas
- ◆ 8 hojas de menta fresca

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN: 130 cal., 4 g de grasas en total (2 g de grasas sat.), 101 mg de colesterol, 61 mg de sodio, 17 g de carbohidratos (1 g de fibra, 14 g de azúcares), 5 g de proteína.

INTERCAMBIO DIABÉTICA: Leche (d.e): 0.5; Grasa (d.e): 1; fécula (d.e): 0.5

Recetas de Diabetic Living, © Meredith Corporation. Reservados todos los derechos. Usado con permiso. Para más recetas, visite DiabeticLivingOnline.com

Traducido por AADE.

1. En un tazón mediano, mezclar la fécula de maíz y la canela; agregar el agua fría batiendo con batidor de alambre. Agregar 1 y 1/2 tazas de leche, las yemas y el azúcar. Batir con batidor de alambre para disolver la mezcla de fécula de maíz. Dejar a un lado.
2. En una cacerola mediana, calentar las 2 tazas de leche restantes, a fuego lento, hasta que aparezcan burbujas de calor contra las paredes de la olla.
3. Agregar lentamente, revolviendo, la mezcla de leche fría a la leche caliente de la cacerola. Cocinar y revolver, a fuego medio, durante 20 a 25 minutos o hasta que espese y haga burbujas. Agregar la vainilla, revolviendo.
4. Tapar con envoltorio plástico, colocando el envoltorio directamente sobre la superficie de la mezcla cocida. Dejar enfriar en el refrigerador durante por lo menos 5 horas o hasta 24 horas (debe espesar hasta una consistencia de crema). Servir con frutos del bosque frescos. Adornar con hojas de menta.

CONSEJO

*No recomendamos usar sustitutos de azúcar en esta receta.