

Ideas de comidas saludables

Las comidas nutritivas son importantes para tener buena salud. La cantidad adecuada de alimentos saludables puede ayudarlo(a) a manejar la diabetes y el peso de manera eficaz.

Preparar una comida saludable

Cuando planifique qué comer, es importante incluir una gran variedad de alimentos nutritivos en las cantidades adecuadas.

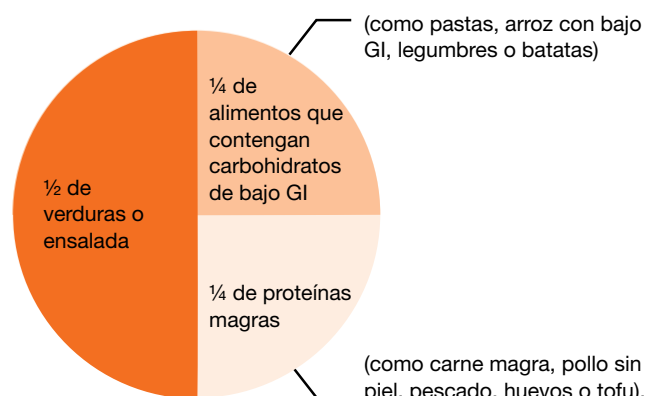
Como guía general para almuerzos y cenas:

- » Llene la mitad de un plato estándar (25 cm) con una variedad de verduras sin almidón o con ensalada.



- » Coloque en un cuarto del plato una fuente de proteína magra, tal como carne magra (carne de res, de cordero o de cerdo), pollo sin piel (como pollo y pavo), pescado o mariscos, tofu, tempeh o huevos.
- » Llene un cuarto del plato (aproximadamente el tamaño del puño) con un alimento que contenga carbohidratos nutritivos que tengan un índice glucémico (glycemic index, GI) bajo, como pastas o fideos de harina integral, arroz integral, basmati o Doongara™, quinua, cebada, “freekeh”, arroz, fideos de trigo sarraceno (soba) o de frijoles “mung”, legumbres, maíz, papas o batatas con bajo GI. Lea la hoja informativa The glycemic index NDSS (hoja informativa del NDSS acerca del índice de glucemia) para obtener más información acerca del GI.

Incluya algunas grasas y aceites saludables como parte de una dieta balanceada. Entre estas se incluyen aguacate, frutos secos sin sal y semillas, y aceites como el de oliva.



Ideas de comidas saludables

Las siguientes ideas pueden ayudarlo(a) a planificar comidas que incluyan una variedad de alimentos nutritivos. Las cantidades que aquí se indican son cantidades sugeridas para una persona adulta. Son solo una guía y puede ser necesario ajustarlas según sus propias necesidades nutricionales. Asesórese con un especialista en nutrición sobre cómo satisfacer sus necesidades individuales y preferencias alimentarias.

Ideas para el desayuno

- Licuado hecho con 1 taza de leche con bajo contenido graso (o bebida de soja fortificada con calcio), ½ taza de yogur natural con bajo contenido graso y 1 taza de frutos rojos congelados.
- 2 rodajas de tostadas de pan integral con 1 huevo poché, tomate a la parrilla (grillado) y espárragos.
- 2 galletas de cereal integral servidas con ½ taza de leche con bajo contenido graso y ½ taza de arándanos.
- 1 rodaja de tostada de pan integral untada con manteca natural hecha a base de frutos secos con 1 banana pequeña en rodajas.
- 150-200 g de yogur sin sabor, con bajo contenido graso, y ¼ taza de muesli sin tostar más ½ taza de frutos rojos.
- 2 rodajas pequeñas de pan integral tipo “sourdough” servidas con ¼ de aguacate (palta), 1 huevo pasado por agua, espinaca “bebé” saltada y hongos.
- Media taza de porotos (frijoles) cocidos reducidos en sal servidos con 1 rodaja de pan tostado integral con tomate a la parrilla (grillado).
- 1 taza de ensalada de fruta fresca con 100 g de yogur natural de bajo contenido graso y 30 g de diferentes frutos secos y semillas.

Ideas para el almuerzo

- Media taza de porotos (frijoles) cocidos reducidos en sal servidos con 1 rodaja de pan tostado integral con 1 taza de ensalada verde.
- 1 bollo pequeño de pan integral relleno con 2 huevos duros pisados con yogur natural y cebollines, zanahoria rallada y tomate.
- 1 pan de pita integral untado con ¼ de aguacate (palta) pequeño relleno con 50 g de pollo a la parrilla desmenuzado (sin piel), lechuga cortada, zanahoria rallada, 1 tomate cortado en cubos, pimientos y pepino.
- Ensalada: ¾ de taza de lentejas en lata (escurridas), ½ taza de ricota con bajo contenido graso, 1/3 de taza de zapallo al horno, 1/3 de taza de quinua cocida, pepino cortado en cubos, espinaca “bebé”, menta fresca, 30 g de nueces y aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico.
- 2 rodajas de pan integral untado con ¼ de aguacate, 2 rodajas de queso de bajo contenido graso, lechuga, pepino y rodajas de tomate.
- Ensalada: ¾ de taza de cebada perlada, 100 g de salmón en lata, 2 tazas de ensalada mixta y aderezo de jugo de limón y aceite de oliva.
- 1 tortilla integral reducida en sal untada con pasta de garbanzo (hummus) y rellena con 2-3 falafel, lechuga, tomate, zanahoria rallada y pepino.
- Ensalada: 100 g de atún en lata, 1 taza de pastas en espiral cocidas, tomates “cherry”, cebolla roja (española), pimiento cortado en cubos y vinagreta de aceite de oliva.
- 1 porción de sushi con arroz negro o integral relleno con salmón, atún o verduras y una porción de porotos edamame.
- Sopa: 100 g de pollo desmenuzado, 1 taza de fideos cocidos, verduras verdes estilo asiático hechas con caldo reducido en sal.

Ideas para la cena

- 100 g de pechuga de pollo frito a la sartén con aceite de oliva, tomates en lata sin sal agregada, hierbas frescas y especias, 1½ de taza de verduras mixtas servidas con 2/3 de taza de cuscús perlado (israelí) cocido.
- 100 g de salmón al horno servido con 2/3 de taza de quinua cocida, 2 tazas de ensalada “del jardín” con aderezo de aceite de oliva y vinagre.
- 100 g de cerdo magro saltado con aceite de sésamo, hierbas frescas y especias, 1½ de taza de verduras mixtas y 30 g de castañas de Cajú sin sal servido con 2/3 de taza de arroz integral de bajo GI cocido.
- Sopa casera de carne de res y verduras con un bollo de pan integral pequeño.
- 100 g de camarones (gambas)/mariscos cocidos con ajo, aceite de oliva, tomates “cherry” y decorado con perejil, servido con 1 taza de espaguetis cocidos y 2 tazas de ensalada “del jardín” con vinagreta de aceite de oliva.
- 100 g de bife magro, frito a la sartén con aceite en spray (rocío vegetal) servido con 1 papa mediana de bajo GI al vapor con cáscara, 1 maíz (choclo) mediano y 1½ de taza de verduras verdes al vapor con jugo de limón y pimienta.
- 100 g de rodajas finas de cordero magro saltado servido en ½ pan integral libanés con rodajas de tomates, pepino, cebolla, 1 taza de “tabouleh” y 2 cucharadas de pasta de garbanzo (hummus).
- ¾ de taza de porotos “chilli” con carne servida con ½ taza de arroz integral de bajo GI, ¼ de aguacate (palta) y 2 tazas de ensalada “del jardín”.
- 170 g de tofu frito con hierbas frescas y especias, 1½ de taza con verduras verdes asiáticas mixtas y rodajitas de almendras servido con 2/3 de taza de arroz cocido de bajo GI.
- 100 g de carne de res magra con salsa boloñesa (hecha con tomates en lata sin sal agregada, zanahorias, cebollas y ajo) servida con 1 taza de pastas cocidas tipo “penne” y 2 tazas de ensalada verde con aderezo de aceite de oliva.

Agregar sabor a las comidas

Hay una gran variedad de hierbas y especias que agregan sabor a los platos. Los condimentos como el vinagre, el jugo de limón y jugo de lima también agregan sabor.

Utilizar hierbas, especias y condimentos (como jugo de limón o de lima y vinagre) pueden agregar sabor a las comidas.



Refrigerios saludables

Es posible que algunas personas con diabetes quieran incluir un refrigerio que contenga carbohidratos entre las comidas. Un especialista en nutrición puede asesorarlo(a) sobre la necesidad de incluir refrigerios y sobre las mejores opciones.

Qué beber

Es importante mantenerse hidratado(a) durante todo el día. El agua es la mejor bebida, pero otras alternativas incluyen:

- » agua mineral o soda saborizada con rodajas de limón/lima/frutos rojos congelados/ pepino/menta fresca;
- » té de hierbas/verde/oolong/negro;
- » café o café descafeinado con leche descremada o con bajo contenido graso.

Como sustituto ocasional, el jugo dietético o una gaseosa dietética puede aumentar la variedad sin agregar más azúcar o kilojulios.

Un especialista en nutrición puede ayudarlo(a) con ideas de comidas saludables y recetas adecuadas para toda la familia.



Consejos importantes

- Un especialista en nutrición puede ayudarlo(a) con un plan de alimentación que se ajuste a usted.
- Llame a la línea de ayuda **(Helpline) del NDSS al 1800 637 700** y pida hablar con un profesional de la salud sobre cómo controlar la diabetes.
- ¿Necesita un intérprete? Llame al Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service, TIS) al **131 450**. Diga su idioma. Espere a que lo(a) comuniquen y pida por el número **1800 637 700**.
- Visite **[ndss.com.au/information-in-your-language](https://www.ndss.com.au/information-in-your-language)** para leer o descargar recursos traducidos, o llame a la línea de ayuda **Helpline del NDSS al 1800 637 700** y pida que le envíen un ejemplar.

El NDSS y usted

El NDSS ofrece una amplia gama de servicios de apoyo, información y productos subsidiados para ayudarlo(a) a tratar la diabetes, mantenerse sano(a) y vivir bien.