

# Navidades: todo bajo control

EN ESTAS PÁGINAS HACEMOS ALGUNAS PROPUESTAS DE PLATOS APETITOSOS Y SALUDABLES. Y DAMOS ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN IR MUY BIEN PARA QUE TODO ESTÉ BAJO CONTROL

Se acercan las fechas navideñas, época de reuniones familiares alrededor de mesas bien provistas de alimentos ricos en azúcares y grasas. Las personas con diabetes no nos podemos permitir bajar la guardia, ni siquiera por unos días, así que conviene seguir algunas pautas para compatibilizar estas fiestas con el buen control de la glucemia.

Las fiestas navideñas son todo un reto. Y es que es muy fuerte la presión social y familiar para organizar comilonas, con productos típicos de estas fechas que se caracterizan por sus altos niveles de azúcar. Durante estos días, las personas con diabetes deben hacer frente a muchas tentaciones. La conducta a seguir no es la de abstenerse al cien por cien. Más bien se trata de consumir esos productos, pero con una estricta moderación. Y es que padecer diabetes no tiene por qué ser sinónimo de privarse de turrone, polvorones o de los postres delicatessen tan característicos de Navidad. En estos días tan especiales, el menú familiar puede ser compartido por todos. Lo importante es medir las cantidades y que, comamos lo que comamos, no varíemos la cantidad de hidratos de carbono que tomamos de forma habitual.

**Debemos mantener la cantidad de hidratos de carbono que consumimos de forma habitual**

Y ya que hablamos de cantidades, tengamos presente la importancia que tiene en nuestra cultura el picoteo, sobre todo en fechas navideñas. Si vamos a preparar una mesa con tapas y mucho picoteo, es preferible que optemos por productos que no contengan azúcares al mismo tiempo que sean bajos en grasas, como por ejemplo jamón, espárragos, mejillones, langostinos, boquerones en vinagre y frutos secos. Es bueno reducir en la medida de lo posible las patatas fritas, los rebozados y los fritos. En el caso de embutidos, conviene no abusar y procurar que sean lo más magros posible.

Cuando llega la hora del postre, es bueno elegir hacerlo en casa que comprarlo ya hecho. Escojamos edulcorantes sin calorías, como el ciclamato, la sacarina y el aspartamo.

## Los platos deben ser más ligeros y los postres deben compensar la falta de azúcar con imaginación

En Navidad se tiende a comer mucho. Y a beber mucho. El alcohol es otro de los productos omnipresentes en las engalanadas mesas de Navidad. Lo podemos consumir, pero con una estricta moderación, pues todas las bebidas alcohólicas aportan calorías e hidratos de carbono. Un buen consejo es consumir alcohol durante las comidas y preferentemente tomar bebidas de menor graduación, como los vinos o el cava. Cuidado con las cervezas, tanto con alcohol como sin alcohol, ya que son ricas en azúcares. Hay que evitar en la medida de lo posible las bebidas con muchos grados de alcohol, como el whisky, la ginebra y el brandy, ya que estos, además de engordar, pueden originar importantes bajadas de azúcar (hipoglucemias). Muy importante: están totalmente contraindicadas todas las bebidas dulces, como el anís, cremas y licores de hierbas.



Durante estos días, debemos hacernos controles de glucosa con más regularidad, para detectar cualquier alteración de los niveles de azúcar. Debemos ser muy prudentes y apoyarnos en todo momento en nuestro médico, quien nos indicará con la mayor precisión posible lo que podemos o no comer, y cómo llevar el tratamiento. Y por último, aunque no menos importante es muy positivo mantener la actividad física durante estos días. ●

### OJO A LA ETIQUETA

La etiqueta nutricional nos ayuda a conocer la composición de determinados "productos especiales". Debemos leerla con atención y tener en cuenta el significado de algunas denominaciones (como las descritas unas líneas más abajo). Una regla de oro es que no debemos fijarnos sólo en el contenido en azúcares, sino también en la cantidad total de hidratos de carbono, especialmente por unidad de consumo.

- **Sin azúcar o bajo contenido en azúcar:** debemos saber que también pueden incluir otros hidratos de carbono (como almidones), que también elevan la glucemia.
- **Sin azúcar añadido:** esta expresión hace referencia a que no se han añadido azúcares a estos alimentos durante el proceso de producción. Ahora bien, estos alimentos pueden incluir otros hidratos de carbono (almidones o azúcares) que ya estuvieran presentes y que también aumentan la glucemia.
- **Recomendado para diabéticos o apto para diabéticos:** cuidado con esta leyenda, porque son mensajes publicitarios del fabricante, que no siempre garantizan que el producto sea adecuado para aquellas personas que padecen diabetes.
- **Fructosa como edulcorante:** debemos evitar abusar de los productos que utilizan fructosa como edulcorante, pues eleva la glucemia de forma similar a cualquier otro azúcar. ●

### RICO Y SALUDABLE: ALGUNAS PROPUESTAS

#### PARA EMPEZAR

Algunas propuestas para consumir menos hidratos de carbono:

Para aperitivos o entrantes, se recomienda optar por preparaciones con bajo contenido en hidratos de carbono y bajas en grasas.

Algunas ideas:

- Verduras, como espárragos o alcachofas, a la brasa o a la plancha.
- Ensaladas variadas, con lechuga, berros y canónigos, y aderezadas con frutos secos y vinagres.
- Encurtidos como pepinillos o cebollitas en vinagre.
- Berberechos o mejillones al vapor.
- Boquerones en vinagre.
- Gambas, langostinos, sepias o pulpos, a la plancha o al ajillo.
- Embutidos y fiambres, mejor aquellos bajos en grasa.
- Sopas de pescado o marisco.
- Salmón ahumado.

#### PARA CONTINUAR

Vamos a proponer platos más ligeros. Para los platos principales, sugerimos alimentos al horno o a la plancha, evitando salsas ricas en grasas. Además, conviene moderar las cantidades: no sirvamos grandes porciones. Estos platos pueden ir acompañados con ensaladas y verduras, que incrementan la sensación de saciedad. Así ingerimos menos calorías y aportamos fibra vegetal a nuestro organismo.

#### DE POSTRE

Llega el momento de los postres, y la idea es compensar la falta de dulzor con más imaginación. Sustituyamos los típicos dulces de Navidad con opciones más saludables, que tienen menos hidratos de carbono y grasas, y que son igual de apetecibles: frutas digestivas (piña, mango, fresas, papaya, etc.) servidas solas o con un lácteo sencillo, macedonia de frutas, yogur, manzana asada, sorbetes de frutas, etc. ●