TuSalud

Fiestas Deliciosas (al Estilo Diabético)

Estas saludables recetas son una buena alternativa para festejar con tu familia sin romper la dieta.

November 19, 2007 By Carolina González

Incluso para los diabéticos que son disciplinados con sus comidas, la época de fiestas presenta retos difíciles. Festejar con nuestros seres queridos implica encontrarse en un ambiente de exceso de comida que no es recomendado para los diabéticos: carnes grasosas, postres, tamales —en otras palabras, comidas con alto contenido de grasa y azúcar— sin dejar de mencionar un brindis detrás de otro con alcohol. Para sobrevivir la época de las fiestas:

Planifica tu semana. Si sabes que una noche irás a una fies- ta donde vas a satisfacer algún antojo, asegúrate de que el resto de las comidas de la semana sean saludables, llenas de verduras y granos integrales, por ejemplo.

Prueba un poco. No caigas presa del pensamiento de tener que comer "todo o nada" de un plato festivo, dice Cathy Clark-Reyes, una nutricionista de Miami. Puedes probar y satisfacer tu deseo, sin tener que comértelo todo.

Bebe un vaso de vino para hacer un brindis, en lugar de una cerveza o jugo de frutas con alcohol.

Haz algún tipo de ejercicio físico, aunque sólo sea caminar con tus vecinos por la mañana o la tarde, aconseja Randy Muñoz, director de la Asociación Latina de Diabetes en Montebello, California.

Ofrece llevar un platillo que puedas comer si te invitan a una comida o cena y crees que la comida que servirán no será apropiada para ti.

Si cocinas tú, trata de incorporar ingredientes que bajen el índice glicémico de los platos que prepares.

Utiliza granos integrales en lugar de harina blanca, y aceites sanos en vez de manteca o grasa animal.

Los platillos siguientes—apropiados para diabéticos y cualquiera que trate de mantenerse

sano—son una buena adición a cualquier mesa durante las fiestas.

Pavo Asado con Marinado de Naranja y Especias
11 raciones; 3 onzas por ración.

Aceite vegetal en aerosol
1 cucharada de cáscara de naranja ralluda
½ cucharadita de canela molida
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de paprika
¼ de cucharadita de pimienta de Jamaica y ¼ de cucharadita de nuez moscada (se puede sustituir por 1⁄8 de cucharadita de clavo molido)
¼ de cucharadita de pimienta negra
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de cayena

5 libras de pechuga de pavo con piel y hueso

1. Calienta el horno a 325° F. Rocía ligeramente la cazuela y la parrilla para asar con el aceite en aerosol.
2. Mezcla todos los ingredientes (menos el pavo) en un tazón pequeño.
3. Afloja con la punta de los dedos la piel de las pechugas, pero no la remuevas. Frota la mezcla uniformemente sobre la pechuga, por debajo de la piel, y cúbrela con ésta. Pon el pavo sobre la parrilla y mételo al horno.
4. Asa el pavo, descubierto, durante una hora y 45 minutos, o hasta que al insertar un termómetro en la parte más gruesa del pavo marque 170° F. Asegúrate de que el termómetro no toque el hueso.
5. Deja reposar el pavo por 15 minutos. Desecha la piel y toda la grasa visible antes de rebanarlo.

Por ración: 116 calorías, 6 calorías de grasa, 1 gramo de grasa, 69 miligramos de colesterol, 98 miligramos de sodio, 0 gramos de carbohidratos, 0 gramos de fibra dietética, 0 gramos de azúcares, 26 gramos de proteína.

© 2004 American Diabetes Association, de *Diabetes & Heart Healthy Cookbook*

Lomillo de Cerdo Delicioso
8 raciones; 4 a 5 rebanadas por ración.

¼ de taza de miel
⅓ de taza de jugo de limón
1 cucharadita de cáscara de limón rayada
2 dientes de ajo, fínamente picados
2 cucharadas de mostaza amarilla
½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta
2 lomillos de cerdo (2 libras), bien recortados de grasa

1. Combina todos los ingredientes en una bolsa de plástico resellable, cierra la bolsa y deja marinar en el refrigerador por lo menos 4 horas, o durante toda una noche. De vez en cuando dale vuelta a la bolsa.
2. Calienta la sartén con parrilla. Pon los lomillos en la sartén y ásalos a fuego medio de 7 a 9 minutos por cada lado. Inserta un termómetro para carne y asegúrate de que la temperatura en la parte más ancha del lomillo sea de 160° F.
3. Rebana y sirve.

Por ración: 154 calorías, 38 calorías de grasa, 4 gramos de grasa, 65 miligramos de colesterol, 144 miligramos de sodio, 5 gramos de carbohidratos, 0 gramos de fibra dietética, 5 gramos de azúcares, 24 gramos de proteína.

© 2002 American Diabetes Association, de *Comida Rápida y Fácil Para Personas con Diabetes*

Glaseado de Zanahorias con Miel
4 raciones; ½ taza, por ración.

1 libra de zanahorias tiernas
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de miel
½ cucharadita de jugo de limón
½ cucharadita de jengibre en polvo
¼ de cucharadita de sal

1. Coloca las zanahorias en una cace-rola mediana. Agrega suficiente agua para taparlas, y ponlas en fuego alto. Una vez que hiervan, reduce la llama a la mitad, tápalas y cocínalas por 15 minutos. Escurre el agua y colócalas en un recipiente aparte.
2. Derrite la mantequilla en la cace-rola sobre fuego lento. Agrégales los ingredientes restantes y mezcla bien.
3. Vierte las zanahorias de nuevo en la cacerola y revuelve hasta que estén bien mezcladas y hasta que estén completamente calientes. Sirve de inmediato.

Por ración: 131 calorías, 53 calorías de grasa, 6 gramos de grasa, 15 miligramos de colesterol, 244 miligramos de sodio, 20 gramos de carbohidratos, 3 gramos de fibra dietética, 15 gramos de azúcares, 1 gramo de proteína.

© 2002 American Diabetes Association, de *Comida Rápida y Fácil Para Personas con Diabetes*

Budín de Pan
15 raciones; 1 cuadrado por ración (2.5 x 3 pulgadas o 6 x 7.5 cm).

2 tazas de leche evaporada sin grasa
1 ½ taza de agua, dividida
2 huevos batidos
½ taza de salsa de manzana sin azúcar
¼ de taza de aceite canola
1 cucharada de extracto de vainilla
½ taza de azúcar
¼ de cucharadita de clavo en polvo
1 cucharadita canela en polvo
½ cucharadita de nuez moscada en polvo
½ taza de pasas, dátiles o frutas secas picadas
¼ de cucharadita de sal
1 cucharadita de cáscara de limón verde rallada
1 lonja (12 onzas) de pan francés, pan de agua o cubano, en cubos, o 12 tazas de pan blanco en cubos

1. Mezcla todos los ingredientes (excepto el pan) en un envase grande, luego añade el pan. Deja reposar por 10 a 15 minutos.
2. Calienta el horno a 325° F. Si deseas una mezcla de consistencia uniforme, puedes licuar o mezclar en un procesador de alimentos. Si todavía la mezcla está muy seca, agrega más agua.
3. Vierte la mezcla de pan en un molde de hornear antiadherente de 13 x 9 x 2-pulgadas. Hornea por 60 ó 75 minutos o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio. Sirve caliente o frío.

Por ración: 171 calorías, 41 calorías de grasa, 5 gramos de grasa, 28 miligramos de colesterol, 226 miligramos de sodio, 27 gramos de carbohidratos, 1 gramo de fibra dietética, 13 gramos de azúcares, 6 gramos de proteína.

© 2002 American Diabetes Association, de *Comida Rápida y Fácil Para Personas con Diabetes*

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.