

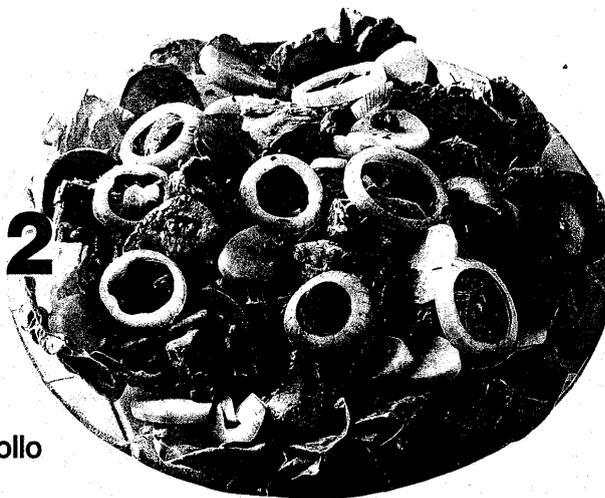
Lecturas

PROC.:	MADRID
FECHA:	27 ABR. 2001

Práctica COCINA SANA

por Mariona Gumà (Médico Nutricionista)

Dieta en la diabetes tipo 2



- La diabetes es una enfermedad crónica que impide aprovechar adecuadamente los principios inmediatos de la alimentación, especialmente los azúcares.

- La diabetes tipo 2 suele aparecer a partir de los 40 años y se caracteriza por el déficit en la secreción de insulina y/o la disminución de la sensibilidad a la insulina a nivel de las células.

- El tratamiento está basado en la dieta y en los fármacos (antidiabéticos orales y/o insulina). Su objetivo es impedir o retrasar las complicaciones vasculares y neurológicas.

- Es fundamental alcanzar un peso normal. La dieta que proponemos (1.800 kcal.) está indicada para una persona que no deba perder peso.

- Evitar azúcares, dulces, miel, helados, bebidas azucaradas y grasas de origen animal. Puede substituirse el azúcar por edulcorantes artificiales. Para cocinar se recomienda aceite de oliva y formas de cocción como plancha, vapor, horno y hervido.

- Es muy recomendable la fibra (20 a 35 g./día): legumbres, frutas, verduras frescas y cereales integrales. Moderar el consumo de alcohol y sal.

- Distribuir los alimentos en 5 ó 6 comidas y mantener el horario de las mismas.

- Antes de emprender cualquier dieta consulta con tu médico.

La obesidad y la inactividad física, entre otros factores, intervienen en el desarrollo de esta enfermedad

LA DIETA, DIA A DIA

LUNES

Desayuno

200 cc. (1 vaso) de leche descremada y tres biscotes.

Media mañana

Pan (60 g.) con jamón de York (20 g.) y una manzana.

Comida

Ensalada de arroz (30 g. de arroz, 20 g. de maíz, lechuga, cebolla y pepino), 1/4 de pollo al horno y 1 naranja.

Merienda

Dos biscotes con 30 g. de queso tierno.

Cena

Verduras al vapor con una patata, 150 g. de merluza hervida y una pera.

MARTES

Desayuno

Dos yogures naturales y 30 g. de cereales integrales.

Media mañana

Cuatro biscotes con 20 g. de jamón país.

Comida

140 g. de guisantes estofados con alcachofas y un bistec de ternera plancha. 150 g. de fresas.

Merienda

1/2 vaso de leche y dos to-

tadas con aceite de oliva.

Cena

Ensalada variada con 180 g. de maíz y una lata de atún al natural. Una manzana.

MIÉRCOLES

Desayuno

Un té con leche y 40 g. de pan con tomate.

Media mañana

Cuatro biscotes, 50 g. de queso fresco y 100 g. de fresas.

Comida

Ensalada de tomate y cebolla tierna y 100 g. de roast beef con puré de patatas (45 g.).

Merienda

Un yogur natural descremado y dos biscotes.

Cena

250 g. de acelgas con una patata y 1/4 de conejo a la plancha. Una pera.

JUEVES

Desayuno

200 cc. de leche descremada y 30 g. de cereales no azucarados.

Media mañana

Cuatro biscotes con 30 g. de queso y un plátano.

Comida

150 g. de salmón a la plancha con 40 g. de judías secas. Un zumo de naranja.

Merienda

30 g. de pan con dos lonchas de jamón de York.

Cena

Tortilla de calabacín con 60 g. de pan con tomate. Un yogur natural descremado.

VIERNES

Desayuno

Dos yogures descremados y dos tostadas con aceite de oliva.

Media mañana

Batido de fresas (150 g.) y tres biscotes.

Comida

250 g. de espinacas, 60 g. de garbanzos y un plátano.

Merienda

100 cc. de leche y 20 g. de cereales integrales.

Cena

Ensalada variada y bacalao con patatas (150 g.). Una naranja.

SÁBADO

Desayuno

200 cc. de leche descrema-

da y 30 g. de cereales no azucarados.

Media mañana

Un yogur descremado, tres biscotes.

Comida

Gazpacho andaluz y 100 g. de costillas de cordero con ensalada. 150 g. de fresones.

Merienda

Batido de plátano (70 g.).

Cena

Puré de verduras (150 g. de patatas) y sardinas a la plancha (150 g.). Una pera.

DOMINGO

Desayuno

Dos yogures desnatados de frutas y tres biscotes.

Media mañana

60 g. de pan con 20 g. de jamón país y una manzana.

Comida

50 g. de espaguetis con tomate, calamar a la plancha con ensalada y una pera.

Merienda

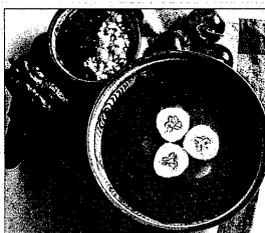
100 cc. de leche desnatada y dos biscotes con 20 g. de queso tierno.

Cena

Revuelto de setas (2 huevos). 50 g. de pan. Una naranja.

LA RECETA: Gazpacho andaluz

- 1/2 kg. de tomates maduros
- 2 pimientos verdes
- la miga de 2 rebanadas de pan
- 1 pepino
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/4 de litro de aceite de oliva virgen.



Remojar el pan con agua y vinagre, añadir la sal, los ajos picados y el aceite. Luego añadir los pimientos, los tomates y el pepino troceados, pelados y sin pepitas. Batir y pasar por el colador. Servir muy frío y con trocitos de cebolla, pepino, tomate y pimiento por separado.