



66 67

MEJORA TU ESTILO DE VIDA

La diabetes se manifiesta cada vez más temprano y es actualmente una de las principales causas de morbilidad crónica. Por lo general, tener una alimentación controlada y una vida físicamente activa es fundamental para controlar y superar este problema de salud cada día más presente en la sociedad de los países desarrollados.

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

14 de noviembre

FUNDACIÓN PARA LA DIABETES

La Fundación para la Diabetes es una institución privada sin ánimo de lucro que lleva muchos años trabajando para contribuir a la prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, y a la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes. Ofrece un servicio de asesoramiento específico para aquellas personas que padecen de diabetes. Llamando al teléfono 91 360 16 40, encontrarás asesoramiento y aclaración de dudas sobre los síntomas y las medidas para enfrentar esta enfermedad.

¡HAY QUE ACTUAR!

La diabetes es la cuarta causa de muerte en los países desarrollados y se espera que en los próximos diez años, sea responsable de la disminución de la esperanza de vida. Este problema de salud se está manifestando en edades cada vez más tempranas, aumentando así el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

CONSEJOS DE ORO

- ❖ Camina todos los días durante 30 minutos, como mínimo
- ❖ Adopta hábitos alimentarios más saludables
- ❖ Come diariamente frutas y verduras
- ❖ Disminuye el consumo de alimentos ricos en grasas
- ❖ Adopta métodos de cocción más ligeros y saludables
- ❖ Aumenta el consumo de ensaladas
- ❖ Come más pescado
- ❖ Haz seis comidas al día, en cantidades moderadas

Ensalada de

- 1 pechuga de pollo
- 300 g de pasta cappelletti
- ¼ de pimiento rojo
- ¼ de pimiento verde
- ¼ de pimiento amarillo
- 50 g de rábanos
- 4 cucharadas soperas de semillas de sésamo
- cilantro y sal al gusto

4 raciones



25 min.



Hamburguesa

- 600 g de carne de pollo picada
- 100 g de repollo corazón de buey
- 200 g de calabacines
- 150 g de zanahorias
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 dl de agua con gas
- sal, pimienta y tomates cherry al gusto

colores con pollo

4 raciones 
40 min. 

- 1 Cuece el pollo en agua con sal, escúrralo y reserva también el caldo. Deja enfriar. Mientras tanto, cuece la pasta utilizando el caldo reservado. Escúrrela.
- 2 Corta los pimientos en dados pequeños, añádelos a la pasta y mezcla bien. Pica los rábanos y desmenuza el pollo; añade todo a la pasta. Mezcla y espolvorea con las semillas de sésamo. Sirve de inmediato.

OPCIÓN

Añade un poco de encurtidos picados a la ensalada, o sustitúyelos por los pimientos.



Gratinado de arroz

- 2 pechugas de pollo
- 1 diente de ajo
- 200 g de arroz
- 2 yemas de huevo
- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 1 dl de aceite de oliva
- sal, pimienta y perejil picado al gusto

- 1 Corta la carne en tiras y sazónala con sal, pimienta y el diente de ajo machacado, deja que coga sabor. Mientras tanto, cuece el arroz en abundante agua con sal y, después de cocido, escúrralo y añádele las yemas, envolviéndolas delicadamente.
- 2 Prepara las zanahorias, las cebollas, el puerro y el calabacín, y corta todo en tiras finas. Saltea las verduras en el aceite de oliva, después escúrrelas y resérvalas. Saltea la carne en la misma grasa y mézclala con las verduras.
- 3 Coloca una capa de arroz en el fondo de una fuente refractaria, cubre con la mezcla de pollo y verduras y otra más de arroz. Ponlo unos minutos al horno para que se gratine un poco y sirve espolvoreado con perejil picado.

MÁS RICO

Añade 100 g de gambas peladas al rehogado de verduras.

con verduras

4 raciones 
35 min. 

- 1 Sazona la carne picada con sal y pimienta y moldea las hamburguesas. Hazlas en la parrilla previamente caliente, por ambos lados.
- 2 Mientras tanto, lava el repollo, los calabacines y las zanahorias y corta todo en tiras finas. Calienta el aceite y añade las verduras, dejando que se cocinen a fuego medio y después sazónalas con sal y pimienta. Vierte el agua y deja guisar unos diez minutos. Sirve las hamburguesas con las verduras decorando el plato con los tomate cherry.



Tarta de cacao y coco

MASA

- 100 g de mantequilla vegetal
- 100 g de coco rallado
- 6 huevos
- 1 cucharada soperas de levadura en polvo
- 3 cucharadas soperas de harina con levadura
- 6 cucharadas soperas de edulcorante
- 2 cucharadas soperas de cacao en polvo light
- mantequilla y harina al gusto

COBERTURA

- 2 dl de nata
- 3 cucharadas soperas de cacao
- 2 cucharadas soperas de edulcorante en polvo
- 1 cucharada soperas de mantequilla vegetal
- 3 cucharadas soperas de coco rallado

- 1 Calienta el horno a 180° C. Unta un molde savarin con mantequilla y espolvorea con harina. Mezcla la mantequilla con el coco rallado y los huevos. Añade la levadura, la harina, el cacao y el edulcorante. Envuelve bien y vierte la masa en el molde. Mézalo a la mitad del horno durante 35 minutos. Después, desmolda el bizcocho.
- 2 Prepara la cobertura: Coloca la nata en una cazuelita junto con el cacao y el edulcorante. Añade la mantequilla y ponlo a fuego lento, removiendo sin parar, hasta que hierva. Retira del fuego y deja que se enfríe un poco antes de verter la crema sobre el bizcocho; espolvorea con coco rallado y sirve.



10 raciones

1 h

68-69



Ensalada de frutas y queso fresco

- 2 manzanas
- 1 queso fresco
- 1 pera
- 1 yogur natural
- 1 naranja
- nueces peladas al gusto

- 1 Pela la manzana, la pera y la naranja. Trocea las frutas y colócalas en un cuenco de servir.
- 2 Corta el queso en dados y pica un poco las nueces. Añade estos dos ingredientes a la ensalada de frutas. Mezcla todo bien e incorpora el yogur. Sirve fresco.

4 raciones

20 min.