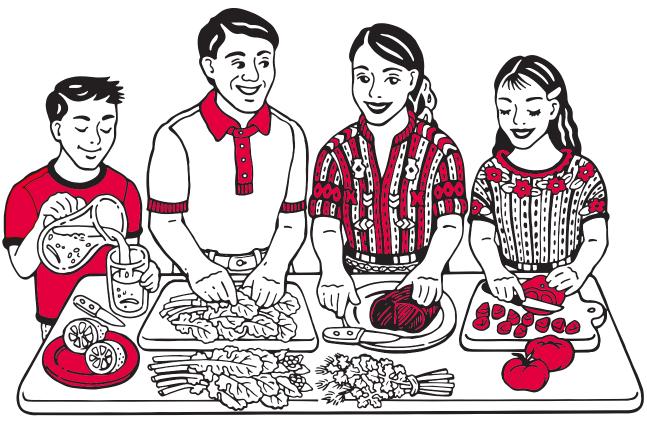
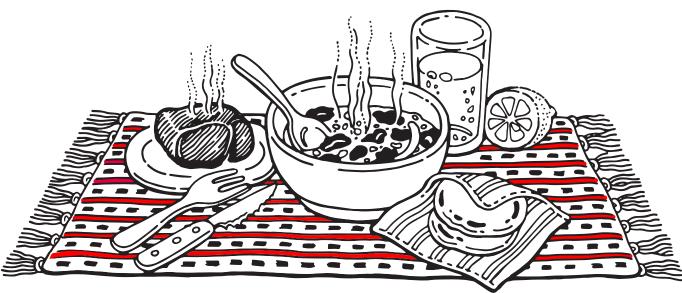
COMIDAS SALUDABLES PARA DIABÉTICOS















CONTENIDO

¿Qué es la alimentación saludable?	1
Si tiene diabetes	2 y 3
Mi plato saludable	4
Hierbas nutritivas	5
Comidas y bebidas no recomendadas	6
Comidas y bebidas recomendadas	7
·	
Recetas	
Recetas	8
Recetas Desayunos	8 9 y 10
Recetas Desayunos Refacciones	9 y 10 11 a 14



Agradecimientos:

World Diabetes Foundation

Asociación K'aslimaal / Hospitalito Atitlán Personal del Hospitalito Atitlán Dr. José Francisco Zambroni MSPAS Artista: Angelika Bauer Diagramación André Tziná / tStudio

Equipo de Producción:

Lilian Cox Chavajay Alverta Lyn Dickey Victor Ramírez Ramírez Kanami Tomina

¿Qué es la alimentación saludable?

La comida es muy importante en nuestra vida saludable. Compartimos la comida con amigos y familiares. Vamos de compras, cocinamos y comemos juntos. Nos reunimos para almorzar, cenar o tomar un café.

Para algunas personas, el control de la comida es la parte más difícil de la diabetes. Pero cocinar sano no significa cocinar sin sabor. La buena noticia es que aún puede disfrutar de las comidas que le gustan, como se puede apreciar en las deliciosas recetas que ofrecemos.

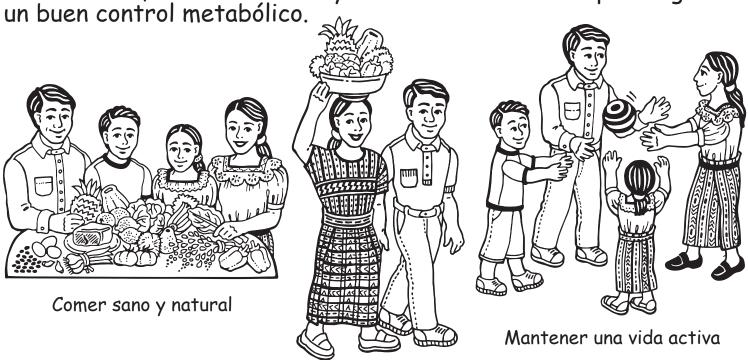


- · Mejorar la calidad de vida a través de la buena alimentación
- · Aprender a controlar la diabetes
- Cambiar el hábito de alimentación (Evitar comida chatarra, bebidas enlatadas o embotelladas, comida rápida)
- · Conocer la alimentación adecuada para una persona diabética
- Prevenir las enfermedades crónicas, presión alta y alto colesterol (LDL colesterol, triglicéridos)



Lo que debe hacer

En el tratamiento de la diabetes, el equilibrio entre la medicación, alimentación, actividad física y educación es esencial para logar



¿Qué significan los niveles de azúcar en la sangre?

	Sana	Prediabético	Diabético
Glucosa en ayunas	70-99	100 - 125	más de 126
Glucosa después de comer	menos de 139	140 - 199	más de 200
Hemoglobina glucosilada	< 5.7%	5.7% - 6.4%	≥ 6.5%



Ir a consultas médicas



Tomar sus medicinas

si tiene diabetes:



Realizar una prueba de azúcar en sangre cada mes





Revisar y cuidar los pies cada día

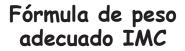


Realizar exámenes de ojos con el oftalmólogo cada año



Chequear presión arterial

El peso adecuado se determina por la estatura y el peso (Índice de Masa Corporal).



peso (kg)

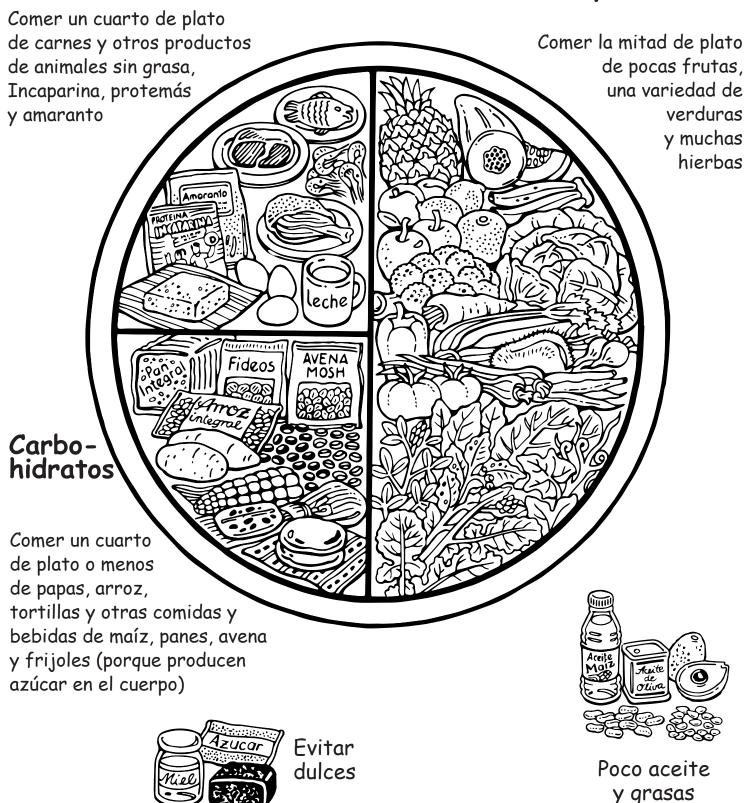
(kg) \times talla² (m)

Aceptable	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad	Mayor de 30

Mi plato saludable

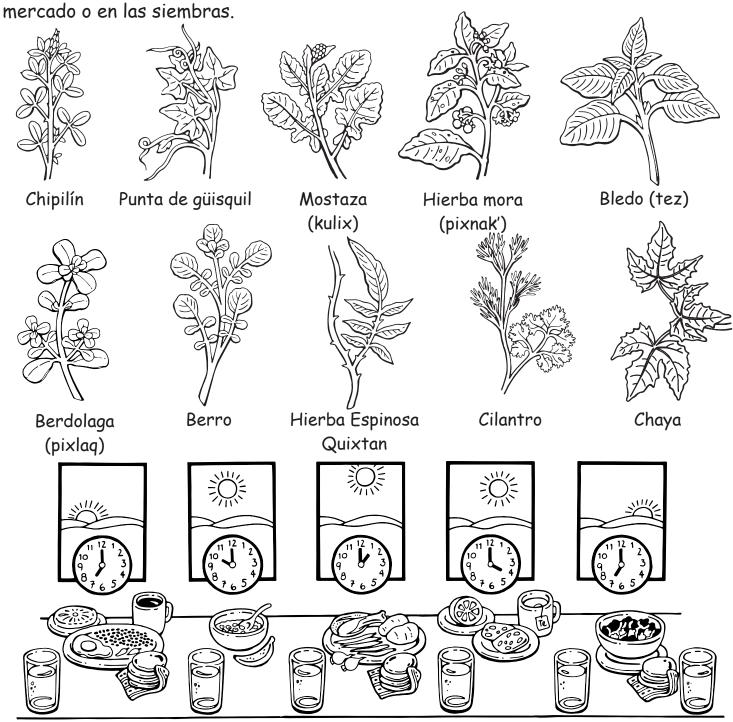
Proteínas

Vitaminas y minerales



Hierbas Nutritivas

Son las que contienen muchos nutrientes y son muy fáciles de encontrar en cualquier



Desayuno: tortillas, frijoles con hierbas, huevos y frutas

Almuerzo: pollo, res, pescado, verduras, aguacate, frijoles, arroz o tortillas

Cena: sopa de hierba, queso y tortillas

Bebidas: fresco de limonada, té, pinol sin azúcar Tomar 6 a 8 vasos de agua al día.

Dos refacciones, una a las 10 de la mañana y otra a las 4 de la tarde incluir fruta, atol de Incaparina o avena, semillas de maní y habas.

Comidas y bebidas NO recomendadas

iEvitar comidas y bebidas chatarras!

Bebidas:

jugo de frutas enlatadas o embotelladas, gaseosas, alcohol **Dulces** chicles, pasteles, helados, panes, dulces, chocolates, jaleas y miel

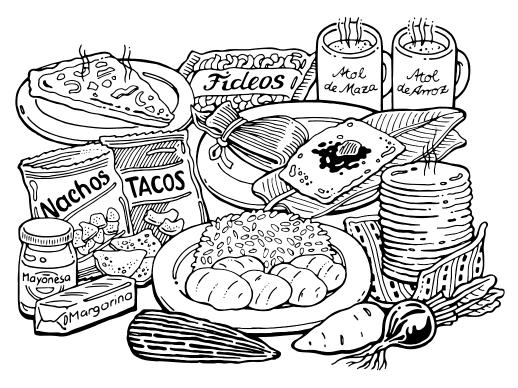
Carnes:

carne de res con mucha grasa, salchicha, chorizo, pescado frito, pollo frito, chicharrones y queso crema

Comida que produce azúcar en el cuerpo:

pizza, fideos, tacos, papas fritas, arroz, chuchitos, papas, camote, yuca, ayote, atol de masa de maíz y atol de arroz con leche





Comidas y bebidas recomendadas

Bebidas:

limonada, frescos naturales y licuados de frutas atol de Incaparina, de haba, corazón de trigo, poco o nada de café, té y 8 vasos de agua **Todos sin azúcar.**

Hierbas:

mostaza, hierba mora, chipilín, punta de güisquil, acelga, espinaca, lechuga

Vegetales:

repollo, brócoli, ejote, rábano, cebolla, tomate, apio, chile pimiento, hongos, entre otros

Carnes y derivados:

carne de res, pollo y pescado sin grasa, huevos, queso fresco

Frutas:

manzana, durazno, pera con cáscara, papaya, naranja, banano, jocotes (comer poco)

Aceites:

aceites de oliva, maíz y girasol

Comer poca cantidad:

tortillas, avena de mosh, arroz y papas



Desayunos:

Ingredientes: Huevo revuelto con verduras

1 huevo

1 manojo de acelga, bledo o espinacas

1 tomate mediano

1 chile pimiento

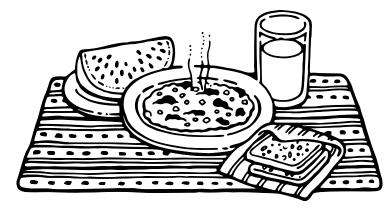
1/2 cebolla

1 cucharadita de aceite

Una pizca de sal



- 1. Lavar y picar las verduras
- 2. Batir el huevo con poca sal
- 3. Freír los ingredientes, luego echar el huevo y cocerlo



Servirlo con un pedazo de sandía, un vaso de atol y dos rodajas de pan integral o dos tortillas

Huevos doblados con hongos y verduras

Ingredientes:

2 huevos

5 hongos medianos

1/2 cebolla

1/2 zanahoria

1 tallo de cilantro

1 manojo de bledo u otro hierba

1/2 cucharadita de aceite

- 1. Lavar y cortar las verduras, las hierbas y los hongos
- 2. Freír las verduras con aceite y sal en un sartén hasta que estén suaves, y luego sacarlas
- 3. Batir los huevos, calentar un poco de aceite en un sartén y echar los huevos batidos
- 4. Colocar las verduras fritas y los hongos dentro de los huevos



Servirlo con dos tortillas o rodajas de pan integral y chirmol



Refacciones:

Atol de Incaparina con frutas

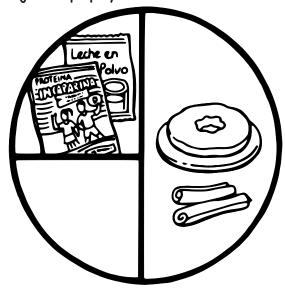
Ingredientes:

1 cucharada de Incaparina

1 cucharada de leche descremada

1 raja de canela

1 rodaja de papaya



Preparación

- 1. Poner en una olla una cucharada de Incaparina y una cucharada de leche y mezclar bien
- 2. Agregar una taza de agua y mezclar hasta que se disuelva completamente
- 3. Agregar la raja de canela y dejarla hervir por 8 minutos, revolviendo constantemente



Servirlo con una rodaja de papaya

Atol de haba con frutas

Ingredientes:

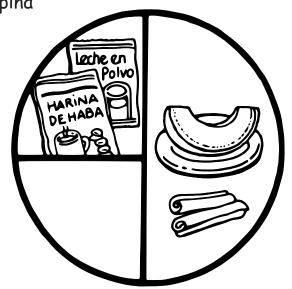
1 cucharada harina de haba

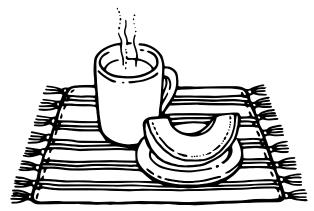
1 cucharada de leche descremada

1 raja de canela

1 pedazo de melón o 1 rodaja de piña

- 1. Poner en una olla una cucharada de haba para atol y una cucharada de leche y mezclar bien
- 2. Agregar una taza de agua y mezclar hasta que se desuelva completamente
- 3. Agregar la raja de canela y dejarlo hervir por 8 minutos, revolviendo constantemente





Servirlo con un pedazo de melón

Guacamole con tomate y cebolla

Ingredientes:

1/2 aguacate 1/2 cebolla

1 tomate

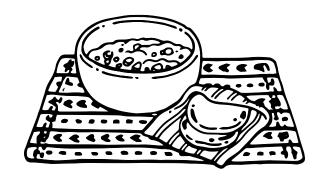
Jugo de limón al gusto

Una pizca de sal



Preparación

- 1. Picar el tomate y la cebolla, agregar jugo de limón
- 2. Mezclar con aguacate machacado



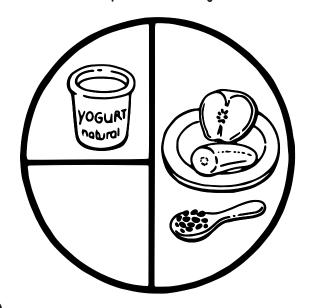
Servirlo con galletas integrales saladas o 2 tortillas tostadas

Yogurt natural con frutas

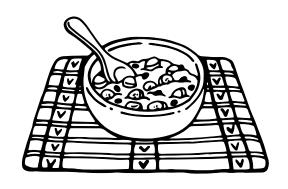
Ingredientes:

1/2 taza de yogurt natural descremado (sin azúcar) 1/2 manzana con cáscara 1/2 banano

1 cucharada de pasas remojadas



- 1. Remojar las pasas en agua caliente por 30 minutos
- 2. Cortar las frutas en trozos
- 3. Mezclar las frutas con el yogurt
- 4. Mezclar todo



Almuerzos

Caldo de res con mostaza (kulix)

Ingredientes:

4 onzas de carne de res

1 cebolla

1 tomate

1 manojo de mostaza

1 hoja de laurel

Cilantro al gusto

Una pizca de sal

Preparación

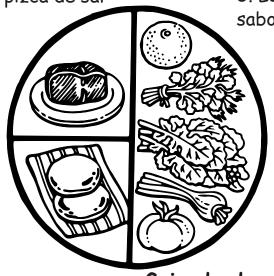
1. Lavar y cortar el tomate, la cebolla y las hierbas

2. Cocer la carne en una olla con agua, una hoja de laurel y sal

3. Cuando ya esté cocida la carne, cortarla

4. Poner el agua que se usó para cocer la carne en una olla y agregar la carne, el tomate y la cebolla

5. Luego hervir el caldo a fuego lento, dejando que los sabores se mezclen





Servirlo con una naranja y 2 tortillas

Guisado de pollo con hierbas y arroz

Ingredientes:

1/2 zanahoria con cáscara 1/2 cebolla

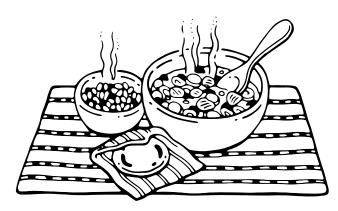
1/2 manojo de hierba mora 4 onzas (tamaño de su mano)

de pechuga de pollo

1 diente de ajo (opcional)

- 1. Lavar y cortar el pollo en pedazos
- 2. Lavar y cortar las verduras y la hierba
- 3. Poner un poco de aceite y ajo en un sartén y luego asar el pollo y los demás ingredientes
- 4. Agregar agua y tapar el sartén hasta que las verduras y el pollo estén cocidos





Servirlo con arroz, chipilín y una tortilla

Caldo de hierba mora con huevo

Ingredientes:

1 huevo

1 cebolla

1 tomate

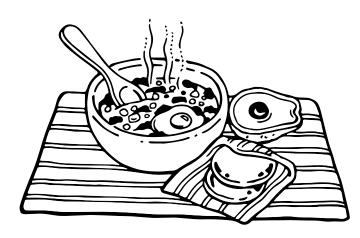
1 manojo de hierba mora

1/2 aguacate



Preparación

- 1. Picar la cebolla y el tomate
- 2. Limpiar la hierba mora
- 3. Cocer todo junto
- 4. Cuando esté medio cocido, echar el huevo y cocerlo 6 minutos más sin moverlo



Servirlo con medio aguacate y dos tortillas

Sopa de hígado de pollo con verduras

Ingredientes:

4 onzas de hígado de pollo

1 tomate

1 tallo de apio

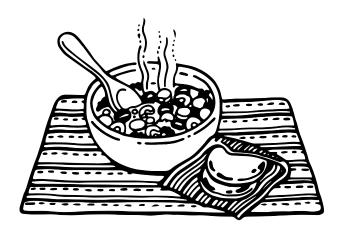
1 zanahoria

1 manojo de kulix

1 diente de ajo

- 1. Cortar el hígado en trocitos y remojarlo en agua con poca sal por 15 minutos para quitarle el olor
- 2. Picar cebolla, tomate y ajo
- 3. Deshojar la mostaza o el repollo
- 4. Agregar hígado y sazonar
- 5. Agregar mostaza o repollo y tapar hasta que se cocine





Servirlo con dos tortillas

Ingredientes:

1 pescado mediano

1 cebolla

1 diente de ajo

1 tomate

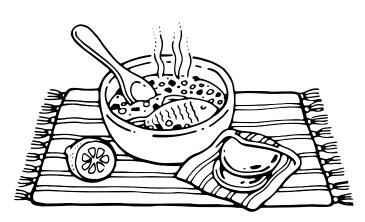
1/2 manojo de cilantro

Caldo de pescado

Preparación

- 1. Limpiar el pescado y cortarlo en trozos
- 2. Hervir el agua
- 3. Agregar cebolla, ajo, tomate, pescado y cilantro
- 4. Cocinar a fuego lento por 20 minutos, sin tapar
- 5. Apagar el fuego, tapar la sopa y esperar cinco minutos





Servirlo con medio limón y dos tortillas

Sopa de camarón con verduras

Ingredientes:

2 onzas de camarón seco

1 tomate

1 cebolla pequeña

1 papa o medio güisquil

1 zanahoria mediana

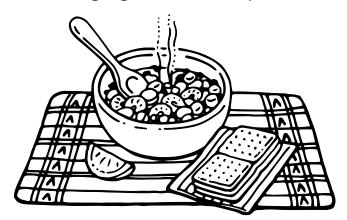
1 diente de ajo

1 tallo de cilantro

Preparación

- 1. Lavar dos veces los camarones secos en agua caliente para quitarles la sal
- 2. Lavar las verduras y cortarlas en trocitos
- 3. Cocinar las verduras en agua hasta que estén suaves
- 4. Agregar los camarones
- 5. Al final, agregar el cilantro picado





Servirla con un pedazo de limón y una galleta integral o dos tortillas

13

Carne asada con ensalada de aguacate

Ingredientes

4 onzas de carne de res

2 cebollines

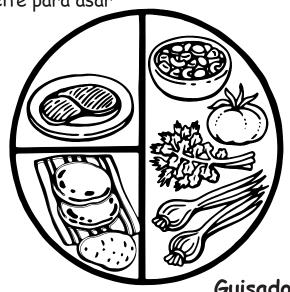
Jugo de limón

1 diente de ajo

1 papa

Una pizca de sal y pimienta negra

Aceite para asar



Preparación

- 1. Picar el ajo y marinar la carne de res con sal, pimienta, ajo picado y jugo de limón
- 2. Dejar todo en remojo por 15 minutos
- 3. Asar la carne, la papa y los cebollines a las brazas
- 4. Acompañarlo con chirmol



Servirla con dos tortillas, ensalada de aguacate, una papa y cebollines asados

Guisado de carne molida

Ingredientes:

1/2 cebolla pequeña

1 zanahoria con cáscara

1 tomate

1/2 güisquil

1/2 taza de ejote

1 diente de ajo

2 onzas de carne de res molida



- 1. Lavar y picar la cebolla, zanahoria, tomate, güisquil y ejote
- 2. Cocer ejote
- 3. Cocinar en una olla la cebolla picada y el ajo con un poco de agua
- 4. Agregar el tomate y la carne y cuando esté cocida, echar las otras verduras
- 5. Cocer hasta que estén suaves las verduras



Servirlo con dos tortillas o una rodaja de pan integral

Ensaladas

Ensalada de aguacate y verduras

Ingredientes:

1 tomate

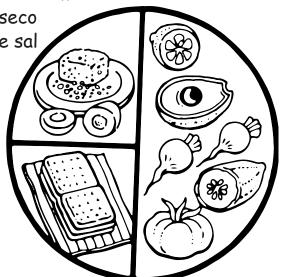
1/2 pepino

2 rábanos

1/2 aguacate

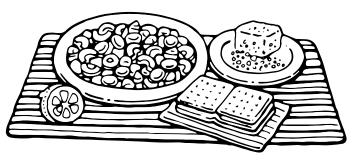
1 pedazo de limón

Queso seco Pizca de sal



Preparación

- 1. Lavar y desinfectar todas las verduras
- 2. Cortar las verduras y el aguacate en rodajas o trocitos
- 3. Mezclar todas las verduras con sal



Servirla con queso, limón al gusto y galletas saladas o dos tortillas.

Ensalada de verduras cocidas

Ingredientes:

1 pedazo de coliflor

6 ejotes

1/2 zanahoria

1/2 cebolla

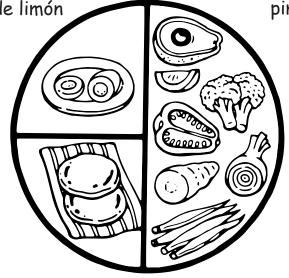
1 medio chile pimiento

1 rama de tomillo

3 hojas de laurel Jugo de limón

Preparación

- 1. Cortar las verduras en pedacitos
- 2. Hervir todas las verduras con el tomillo, el laurel y poca sal
- 4. Freír las cebollas y el chile pimiento
- 5. Mezclar las verduras con la cebolla y el chile pimiento
- 6. Agregar el jugo de limón, un poco de sal y pimienta negra





Servirlo con dos tortillas, medio aguacate y un pedazo de limón

Ensalada de remolacha

Ingredientes:

1 remolacha pequeña

1 tallo de apio

1 tallo de cilantro

1 onza de queso fresco

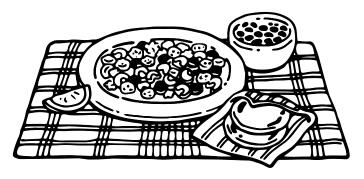
1 huevo duro

1 pedazo de limón



Preparación

- 1. Lavar, limpiar y picar el apio y el cilantro
- 2. Cocinar la remolacha en agua, y cuando ya esté cocida dejarla enfriar y picarla en trocitos
- 3. Picar el queso y el huevo duro
- 4. Mezclar todos los ingredientes



Servirla con media taza de frijol con chipilín y dos tortillas

Ensalada de pechuga de pollo

Ingredientes:

1/2 pieza de pechuga

1 pedazo de repollo

1/2 tomate

1/2 zanahoria

1 tallo de perejil

1 cucharada de aceite



- 1. Picar el repollo y el perejil
- 2. Rayar la zanahoria
- 3. Cortar en trocitos el pollo y freírlo
- 4. Freir el repollo y la zanahoria con aceite hasta que estén cocidos
- 5. Agregar el pollo y el perejil
- 6. Echar poca sal y mezclar todo



Servirla con dos tortillas y una manzana con cáscara

La diabetes tiene consecuencias graves si no está controlada



Afecta los riñones



Ataque del corazón



Ceguera



Heridas que no se curan



Amputaciones



Muerte temprana

EMERGENCIAS

Si tiene uno de estos síntomas, debe ir al puesto o centro de salud de su localidad inmediatamente:



Visión borrosa o sudores



Náusea o vómitos



Desmayo o inconsciencia

¿Necesita Ayuda?

Hable con la promotora de salud o visite el Hospitalito Atitlán

Servicios que ofrece el Hospitalito Atitlán:

Medicina General Lunes a viernes de 8:00 a 17:00 horas

Odontología Lunes a viernes de 8:00 a 17:00 horas

Pediatría Lunes a jueves de 8:00 a 17:00 horas

Traumatología Lunes y martes de 8:00 a 13:00 horas

Cirugía General Miércoles de 8:00 a 13:00 horas

Medicina Interna Jueves de 9:00 a 13:00 horas

Servicios médicos las 24 horas:

Emergencia

Gineco-Obstetricia

Laboratorio

Rayos X

Proyectos Comunitarios

Manejando la Diabetes en el Departamento de Sololá Días de Salud y de Embarazadas Atención en las Fincas, Chacayá y Cerro de Oro Educación Nutricional en Áreas Rurales de Sololá

Contáctenos: Tel. 7721-7683 y 7721-7692



Síguenos hospitalitoatitlan