

COMIDAS SALUDABLES PARA PERSONAS CON DIABETES O HIPERTENSIÓN



Ministerio de
Salud Pública
y Asistencia
Social

Asociación
K'aslimaal
Pro Salud Educación Y Desarrollo



Hospitalito Atilán



Contenido

¿Qué es la diabetes?	1
¿Qué es la hipertensión?	2
¿Qué es la alimentación saludable?	3
Mi plato saludable	4
Hierbas nutritivas	5
Comidas y bebidas no recomendadas	6
Comidas y bebidas recomendadas	7
Desayunos	8
Refacciones	9 y 10
Almuerzos	11 a 14
Ensaladas	15 y 16
Consecuencias	17



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que hace que el cuerpo no pueda controlar la cantidad de azúcar en la sangre.

Si tiene diabetes, muchas veces el nivel de azúcar en su sangre será demasiado alto.



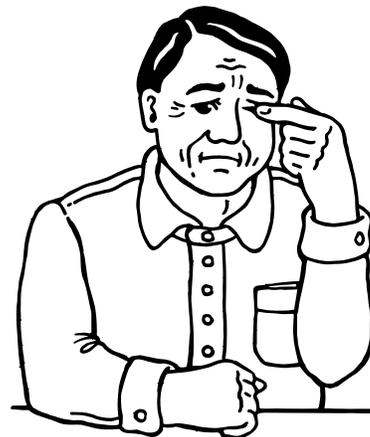
Los primeros síntomas de la diabetes:



Mucha sed



Orinar con frecuencia



Visión borrosa



Mucha hambre

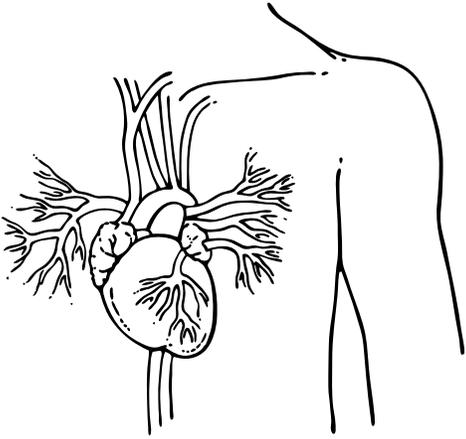


Pérdida de peso



Cansancio

¿Qué es la hipertensión?



Se define como una condición médica, caracterizada por un incremento permanente de los valores de presión arterial: sistólica (PAS) a 130 o más mm de Hg y/o el nivel de presión arterial diastólica (PAD) a 80 o más mm de Hg.

Algunas personas con presión arterial alta, pueden presentar los siguientes signos de alarma y necesitan atención en un servicio de salud.



Adormecimiento de cara, manos y pies



Mareo y desmayo



Dolor de pecho



Visión borrosa



Dolor intenso de cabeza

¿Qué es la alimentación saludable?

La comida es muy importante para tener una 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. Pero cocinar sano no significa cocinar sin sabor. La buena noticia es que puede disfrutar de las comidas que le gustan, como se puede apreciar en las deliciosas recetas que ofrecemos.

¿Qué queremos lograr en este recetario?

- Mejorar la calidad de vida a través de la buena alimentación.
- Aprender a controlar la diabetes y la hipertensión.
- Cambiar el hábito de alimentación (Evitar comida chatarra, bebidas enlatadas o embotelladas, comida rápida).
- Conocer la alimentación adecuada para una persona con diabetes e hipertensión.

¡Aprendamos juntos!



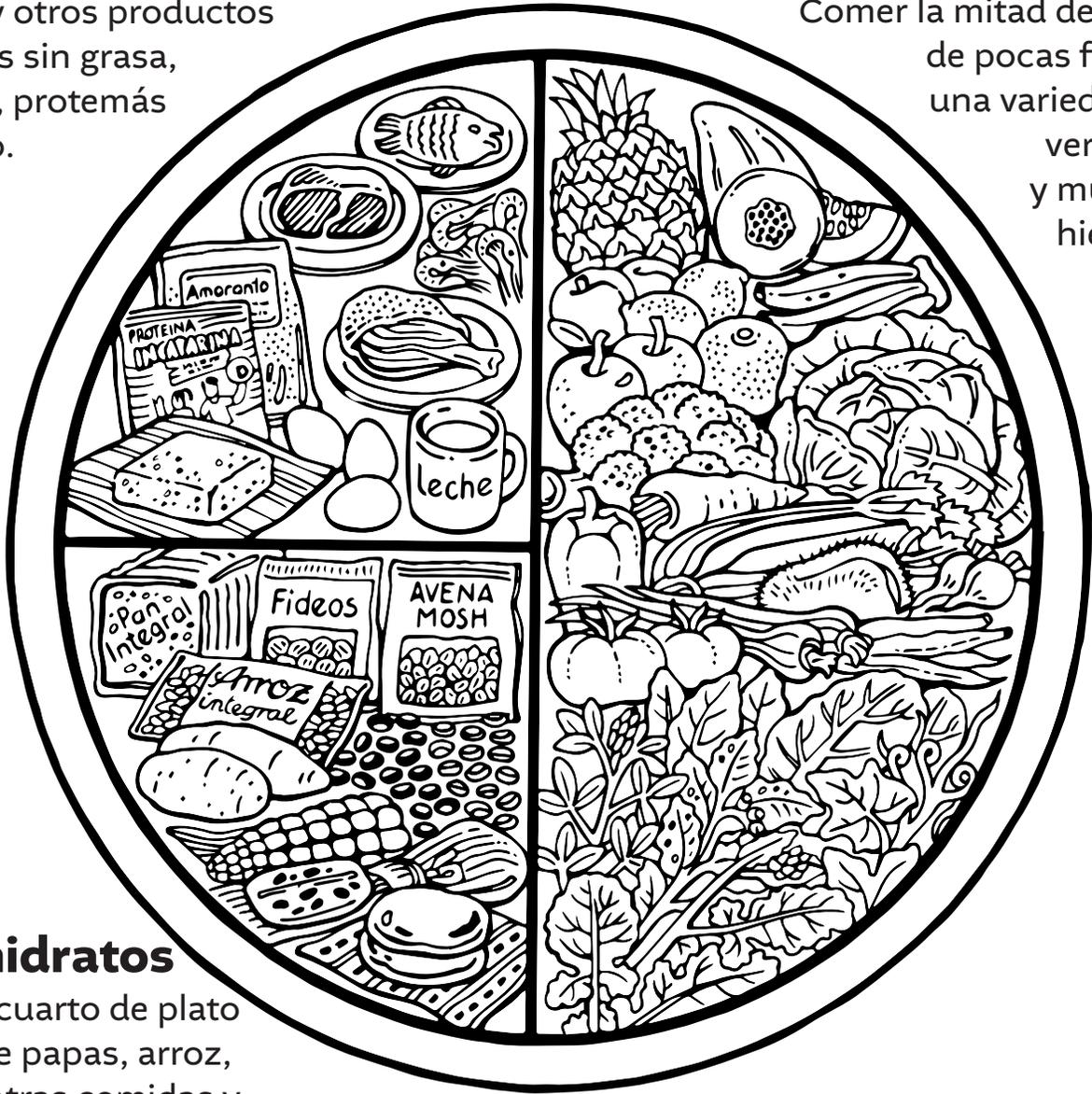
Mi plato saludable

Proteínas

Comer un cuarto de plato de carnes y otros productos de animales sin grasa, Incaparina, protemás y amaranto.

Vitaminas y minerales

Comer la mitad de plato de pocas frutas, una variedad de verduras y muchas hierbas.



Carbohidratos

Comer un cuarto de plato o menos de papas, arroz, tortillas y otras comidas y bebidas de maíz, panes, avena y frijoles (porque producen azúcar en el cuerpo).



Evitar dulces



Poco aceite y grasas

Hierbas nutritivas

Son las que contienen muchos nutrientes y son muy fáciles de encontrar en cualquier mercado o en las siembras.



Chipilín



Punta de güisquil



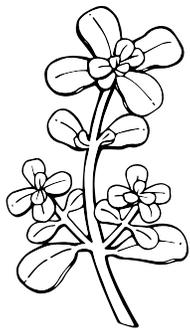
Mostaza
(kulix)



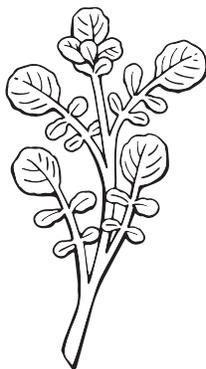
Hierba mora
(pixnak')



Bledo (tez)



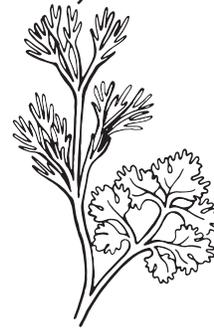
Berdolaga
(pixlaq)



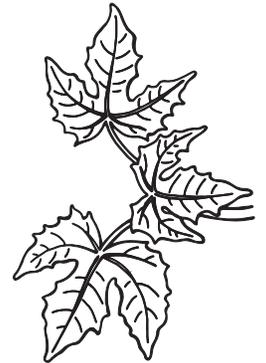
Berro



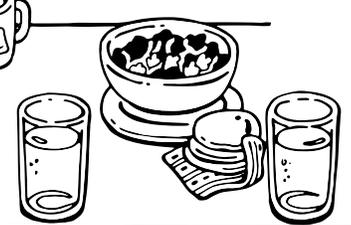
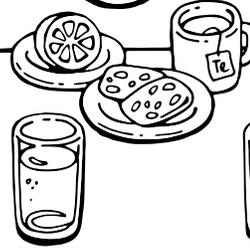
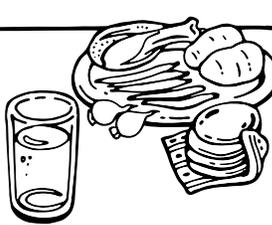
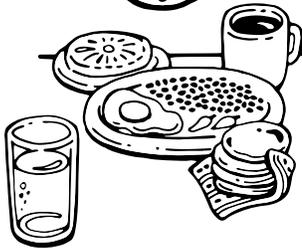
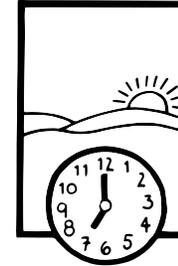
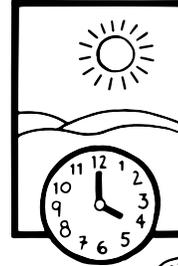
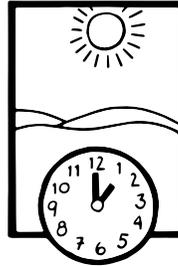
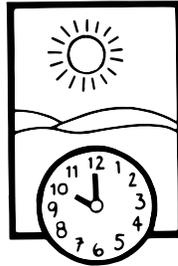
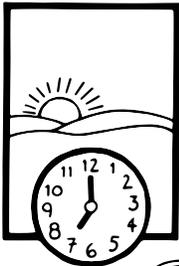
Hierba Espinosa
Quixtan



Cilantro



Chaya



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

Bebidas: Jugo de frutas enlatadas o embotelladas, gaseosas, alcohol.

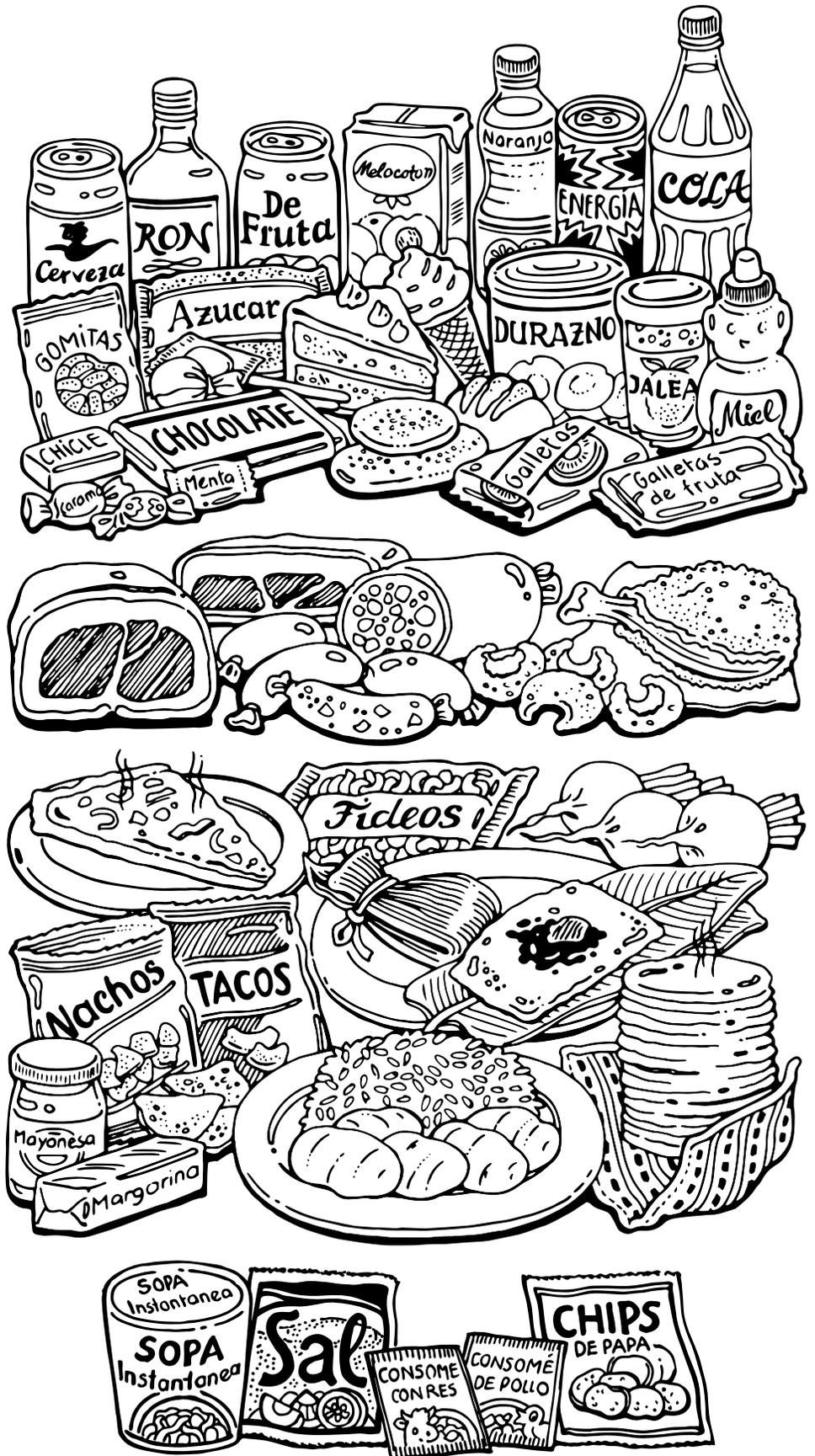
Dulces: Chicles, pasteles, helados, panes, dulces, chocolates, jaleas y miel.

Carnes: Carne de res con mucha grasa, salchicha, chorizo, tocino, pescado frito, pollo frito, chicharrones y queso crema.

Comidas que aumentan 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.

Comida que tiene exceso de sal (sodio): Sopas instantáneas, consomé, todo tipo de ricitos o bolsitas (golosinas) y comida enlatada.



Comidas y bebidas recomendadas

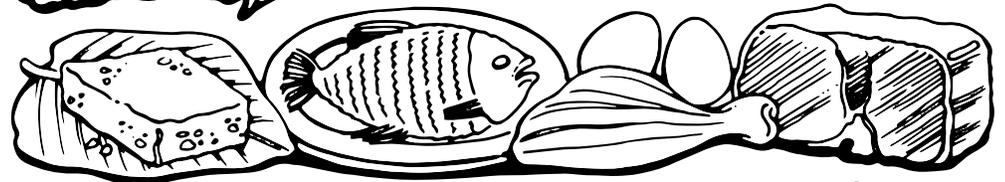
Bebidas: Limonada, frescos naturales y licuados de frutas, atol de Incaparina, de haba, corazón de trigo, poco o nada de café, té y 8 vasos de agua. Todos sin azúcar.



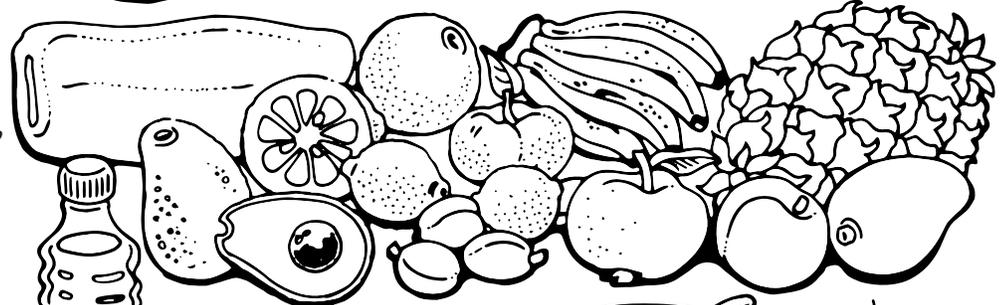
Hierbas: Mostaza, hierba mora, chipilín, punta de güisquil, acelga, espinaca, lechuga, berro y bledo.



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)



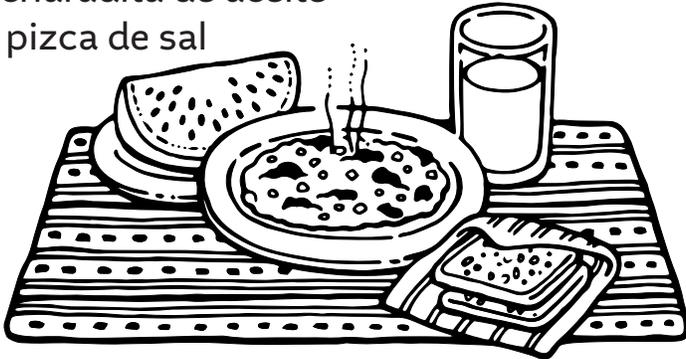
Aceites: Aceites de oliva, maíz y girasol
Comer poca cantidad: tortillas, avena de mosh, arroz y papas

Desayunos:

Huevo revuelto con verduras

Ingredientes:

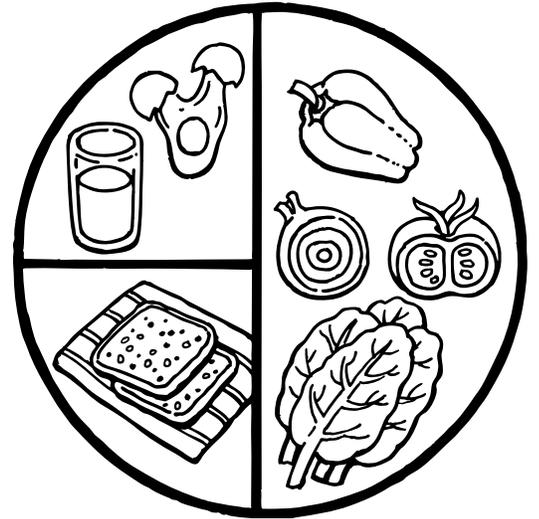
- 1 huevo
- 1 manojo de acelga, bledo o espinacas
- 1 tomate mediano
- 1 chile pimiento
- 1/2 cebolla
- 1 cucharadita de aceite
- Una pizca de sal



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

Preparación:

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



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 otra hierba
- 1/2 cucharadita de aceite

Preparación:

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



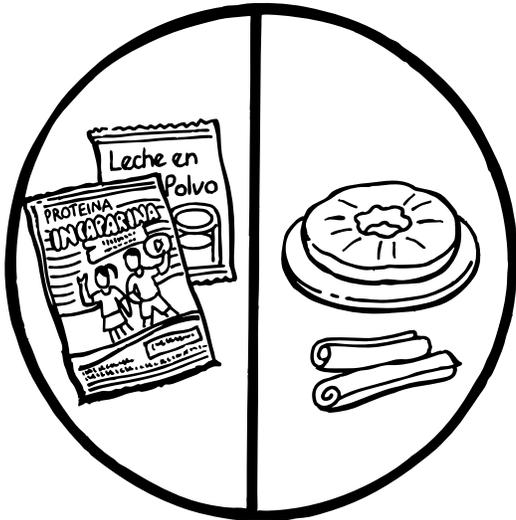
Servirlo con dos tortillas o rodajas de pan integral y chirmol

Refacciones:

Atol de Incaparina con frutas

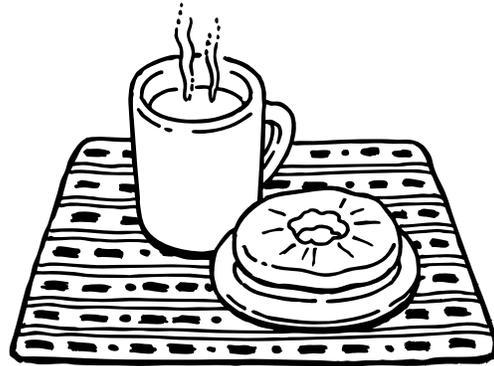
Ingredientes:

- 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 (sin azúcar)



Servirlo con una rodaja de papaya

Atol de haba con frutas

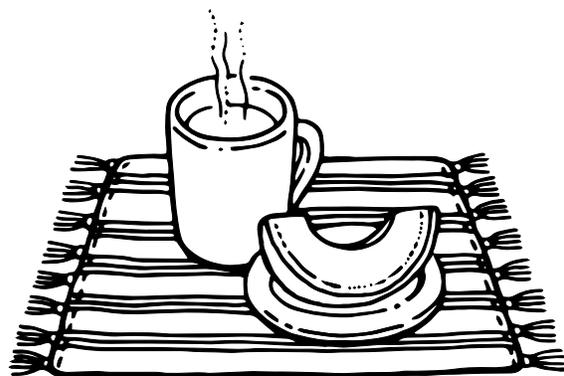
Ingredientes:

- 1 cucharada harina de haba
- 1 cucharada de leche descremada
- 1 raja de canela
- 1 pedazo de melón o 1 rodaja de piña



Preparación:

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 disuelva completamente
3. Agregar la raja de canela y dejarlo hervir por 8 minutos, revolviendo constantemente (sin azúcar)

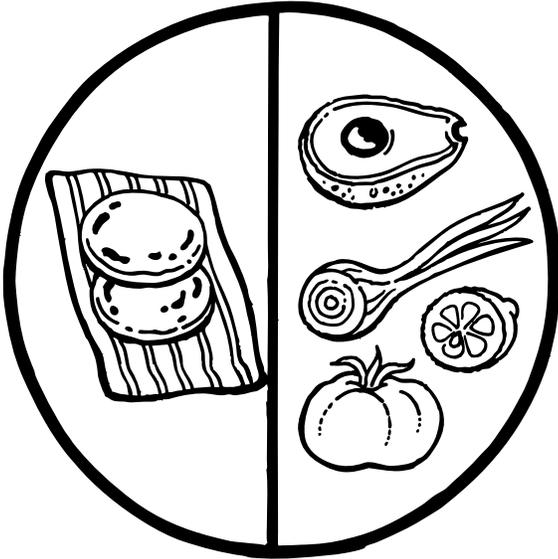


Servirlo con un pedazo de melón

Guacamole con tomate y cebolla

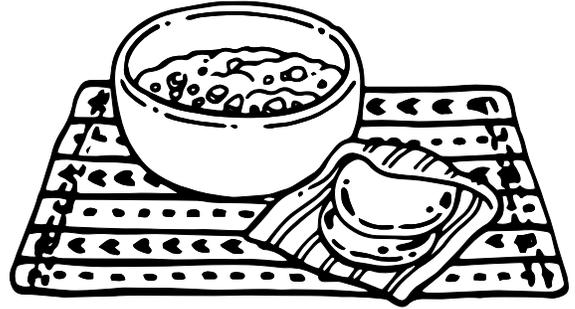
Ingredientes:

- 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

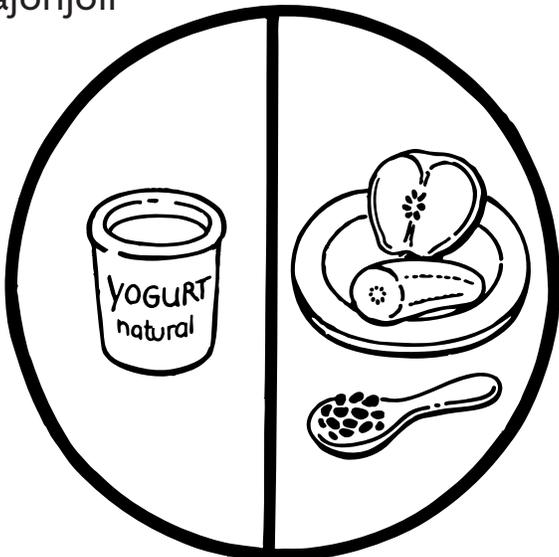


Servirlo con galletas integrales saladas o 2 tortillas tostadas

Yogurt natural con frutas

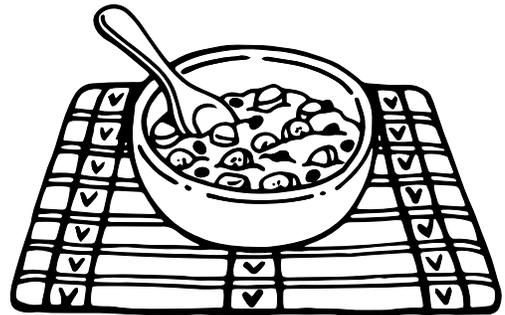
Ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt natural descremado (sin azúcar)
- 1/2 manzana con cáscara
- 1/2 banano
- 1 cucharada de semillas de girasol o ajonjolí



Preparación:

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 (No usar consomé)

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

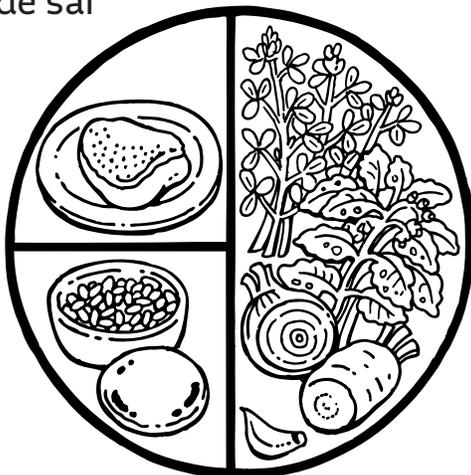
Guisado de pollo con hierbas y arroz

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)
Una pizca de sal

Preparación:

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

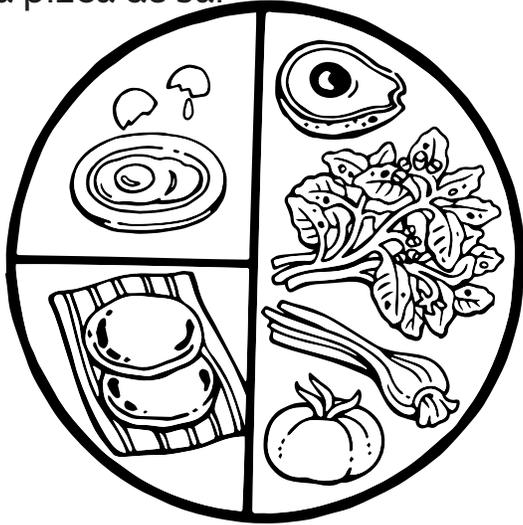


Servirlo con arroz, chipilín y una tortilla

Caldo de hierba mora con huevo

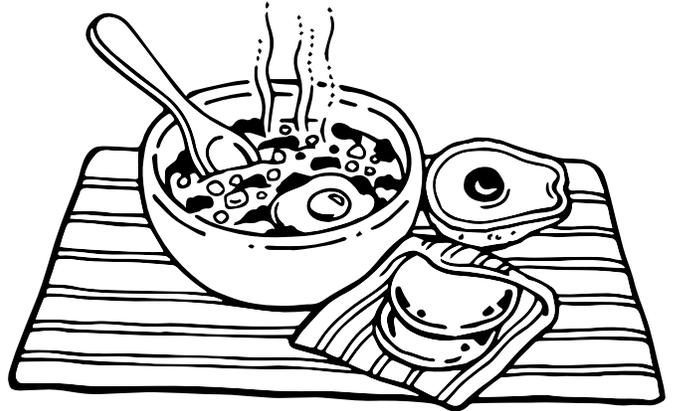
Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 manojo de hierba mora
- 1/2 aguacate
- Una pizca de sal



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

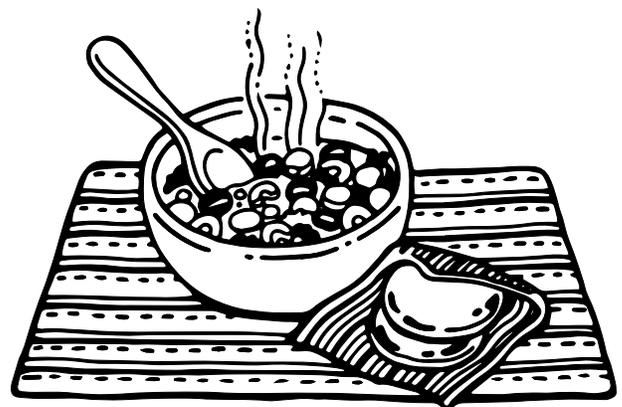
Sopa de hígado de pollo con verduras

Ingredientes:

- 4 onzas de hígado de pollo
- 1 tomate
- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria
- 1 manojo de kulix
- 1 diente de ajo
- Una pizca de sal

Preparación:

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

Caldo de pescado

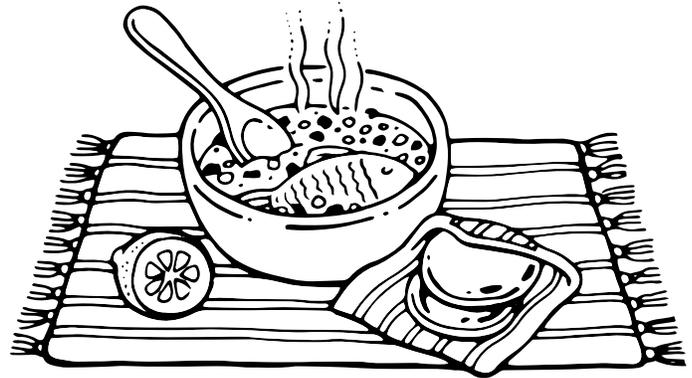
Ingredientes:

- 1 pescado mediano
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 1/2 manojo de cilantro



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

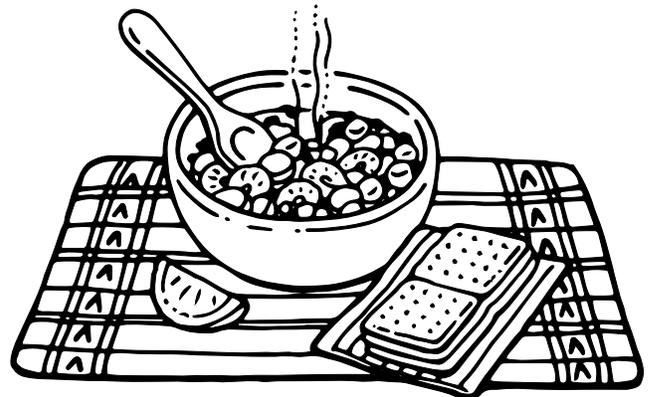
Ingredientes:

- 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 dos tortillas

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

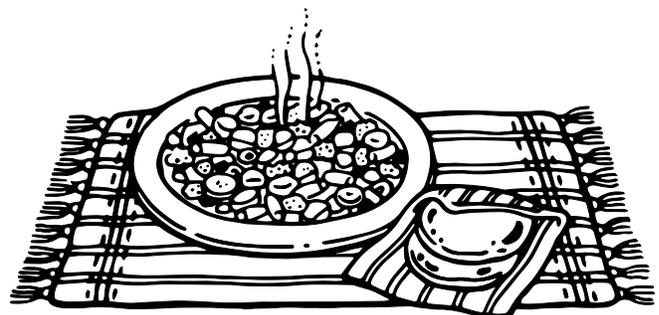
Guisado de carne molida

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
Una pizca de sal

Preparación:

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



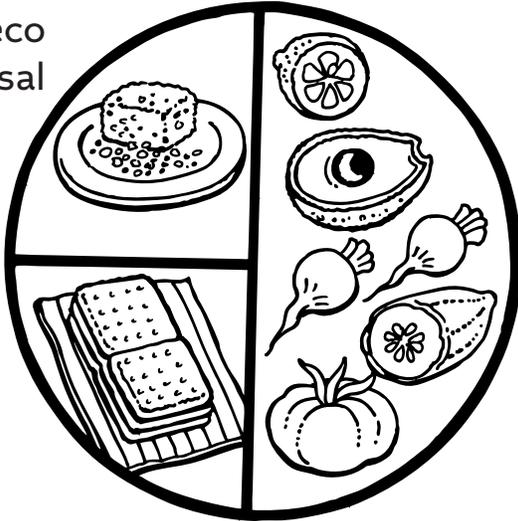
Servirlo con dos tortillas o una rodaja de pan integral

Ensaladas

Ensalada de aguacate y verduras

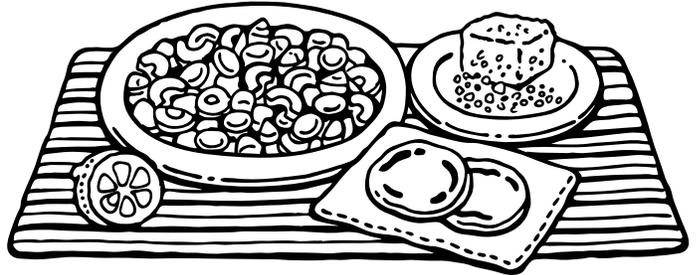
Ingredientes:

- 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

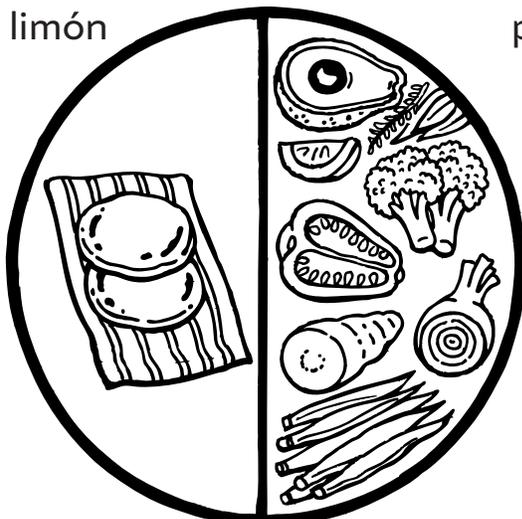


Servirla con queso, limón al gusto y dos tortillas.

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

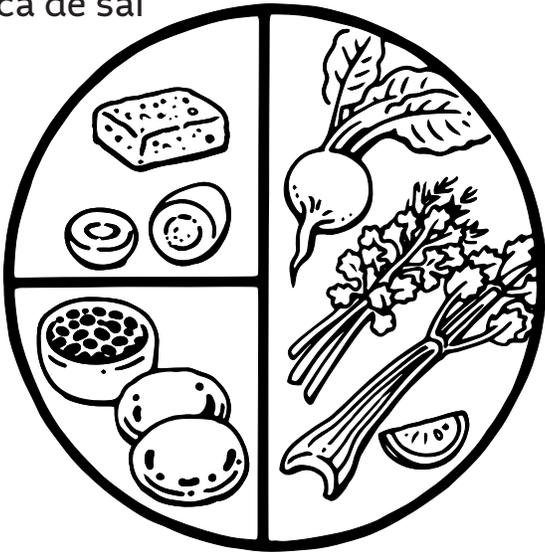


Servirlo con dos tortillas, medio aguacate y un pedazo de limón

Ensalada de remolacha

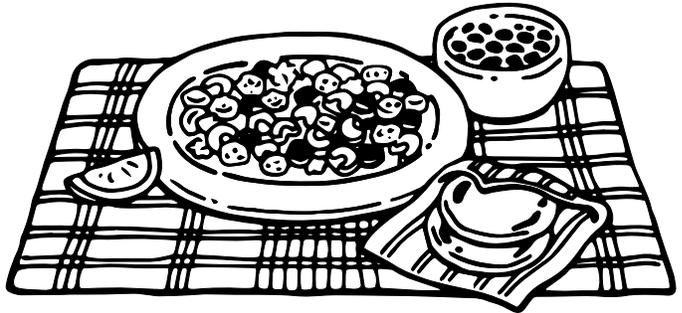
Ingredientes:

- 1 remolacha pequeña
- 1 tallo de apio
- 1 tallo de cilantro
- 1 onza de queso fresco
- 1 huevo duro
- 1 pedazo de limón
- Pizca de sal



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

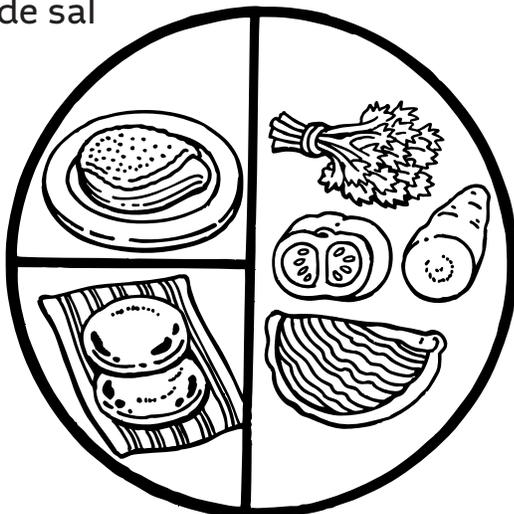


Servirla con media taza de frijol con chipilín y dos tortillas

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
- Pizca de sal



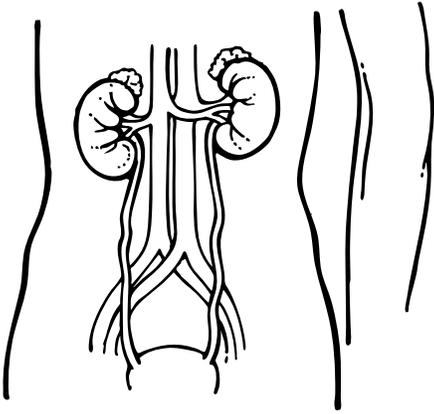
Preparación:

1. Picar el repollo y el perejil
2. Rayar la zanahoria
3. Cortar en trocitos el pollo y freírlo
4. Freír 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

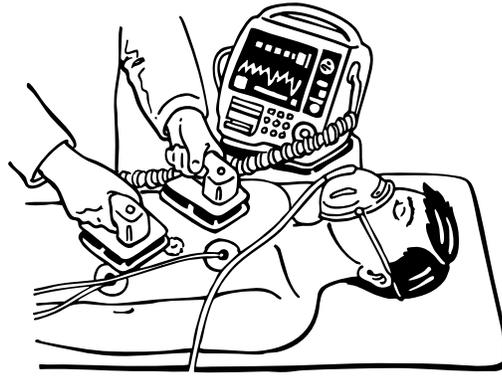


Servirla con dos tortillas y una manzana con cáscara

La diabetes y la hipertensión, tienen consecuencias graves si no está controlada



Afecta los riñones



Ataque del corazón



Ceguera



Derrame cerebral



Amputaciones



Muerte temprana

OLLA ALIMENTARIA

Azúcares

Con moderación

Grasas

Con moderación

Carnes

2 veces por semana

Leche

3 veces por semana

Hierbas y verduras

Todos los días

Frutas

Todos los días

Cereales, granos y tubérculos

Todos los días



¡ LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE MEJORA LA CALIDAD DE VIDA !

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
Víctor Ramírez Ramírez
Kanami Tomina

