



El Cocinar para la Persona Diabética

Debería cocinar para la persona con diabetes de la misma forma que cocina para toda la familia. Al reducir la grasa, el azúcar y la sal en las recetas, reducirá el riesgo de toda la familia para diabetes y otras enfermedades crónicas.

El Uso de Azúcar y Azucares Artificiales

- Puede sustituir pequeñas cantidades de azúcar en el plan de alimentación diabético en vez de otros carbohidratos en la dieta. Use alimentos azucarados muy poco ya que sólo agregan calorías sin ofrecer mucha alimentación.
- En algunas recetas, se puede reducir el azúcar $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ sin problema. A veces las galletas y pasteles no se hornean bien cuando se reduce el azúcar.
- Azucares artificiales son mejores con alimentos que no necesitan azúcar para color, textura o blandura.
- Para las mejores recetas hechas con menos azúcar o con azúcar artificial, use un libro de cocina diabético o recetas de compañías que fabrican los azucares artificiales.

Reducir la Grasa y la Sal

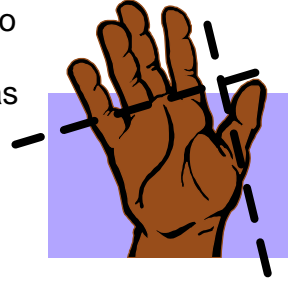
- Coma muy pocos alimentos fritos.
- Puede hornear, hervir, escalfar o asar los alimentos.
- Corte toda la grasa de la carne. Quite todo el pellejo y la grasa del ave.
- Sazone los vegetales con caldo sin grasa y bajo en sal en vez de usar manteca, margarina, aceite o mantequilla.
- Cocine en ollas o sartenes antiadherentes.
- Use un spray vegetal antiadherente en ollas y sartenes.
- Cambie a margarina reducida en grasa o margarina líquida.
- Salpique los alimentos con jugo de limón, hierbas y especias en vez de sal o grasa para dar más sabor.
- Use alimentos reducidos en grasa y sin grasa con cuidado. Algunos son altos en calorías que provienen de azúcar u otros carbohidratos. Muchos son altos en sodio.
- Coma más vegetales que tienen pocas calorías en vez de porciones grandes de carne, ave o pescado.
- Coma la fruta para postre.
- Use leche, queso y crema agria reducidos en grasa o sin grasa.
- Use aderezo y mayonesa reducida en grasa o use una mitad aderezo regular y una mitad yogur natural sin grasa.



- Reduzca la grasa o aceite en una receta $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$.

Controlar las Porciones

- Las tazas y cucharas medidores y una báscula pequeña para pesar la comida le dará la mejor manera de controlar las porciones. Después de practicar por 2 a 3 semanas, quizás sea necesario medir con cuidado solamente cuando introduce un alimento nuevo o cuando no se controlan bien los azúcares en la sangre o el peso.
- Siempre sírvase con un plato, tazón, taza y vaso del mismo tamaño para que sea más fácil calcular las porciones con el ojo.
- La palma de la mano de una mujer mediana equivale como 4 onzas o $\frac{1}{2}$ taza. El puño de una mujer es más o menos el tamaño que debe ser una porción de fruta fresca o papa.
- Mida las porciones de comida al plato en la cocina para eliminar servirse segundas porciones.



Buenos libros de cocina diabéticos son disponibles de la American Diabetes Association. Llame a 1-800-DIABETES para pedir un catálogo o visite su sitio web a www.diabetes.org.

Algo en Qué Pensar

Dentro de la próxima semana, intentaré hacer los siguientes dos cambios en mi preparación de la comida.

1. _____

2. _____

Dentro de la próxima semana, intentaré controlar mis porciones al hacer lo siguiente

_____.

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista en la Nutrición y la Salud
Publicación No. FDNS-E 11-14 -SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.