ALIMENTACIÓN RICA Y SALUDABLE EN NAVIDAD

Llegó el mes de diciembre y con él, las posadas, abrazos, risas, cenas y, por supuesto, la navidad con nuestros seres queridos. Sin embargo, **las fiestas decembrinas no tendrían por qué ser la causa del aumento de peso o de visitas inesperadas al hospital. Si vives con diabetes u otra enfermedad crónica como obesidad o hipertensión, debes continuar cuidando tu alimentación y tomando adecuadamente tus medicamentos,** para que sigas disfrutando de tus seres queridos.

A continuación te dejamos algunas recomendaciones de la Asociación Americana de Diabetes para preparar y elegir la cena de navidad, sin dejar de cuidarte. Cualquier persona que viva con diabetes y SIN diabetes, las puede seguir:

Escoge un método para cocinar sano

Puedes reducir las calorías en tus comidas si asas los alimentos o los cocinas al vapor, a la plancha, a la parrilla, al horno o en el microondas. Evita freír los alimentos en mucho aceite, manteca o mantequilla.

No hay problema si usas un poco de grasa al cocinar. Simplemente asegúrate de usar aceite con un alto contenido de grasa no saturada y no lo uses en exceso. (Recuerda que cada cucharadita de grasa tiene muchas calorías y que van sumando rápidamente.) Algunas ideas: aceite vegetal, de oliva, cacahuate, maíz, girasol o linaza. Las sartenes en las que no se pegan los alimentos y los aceites en aerosol también son buenos si estás tratando de recortar las calorías de un platillo.

¡Lo mejor es lo fresco y preparado en casa!

La comida de restaurante tiende a tener muchas calorías, sodio y grasas poco saludables, todo lo que debes evitar si deseas comer sano y cuidar tu corazón. Trata de cocinar en casa lo más posible con ingredientes frescos y saludables. Notarás que tienes mucho más control sobre lo que contienen tus alimentos.

ALIMENTACIÓN RICA Y SALUDABLE EN NAVIDAD

Aumenta el sabor sin sal ni grasas que son pocos saludables

Busca recetas que usan hierbas y especias para darle sabor a la comida en vez de sal, mantequilla, manteca u otras grasas poco saludables. Prueba estos trucos para sazonar tus alimentos:

- Exprime jugo de limón o de limón verde fresco en vegetales al vapor, pescado asado, arroz, ensaladas o fideos.
- Prueba usar pimienta con limón y sin sal o especias de mezquite en el pollo.
- Prueba usar hierbas y especias sin sal. Las hierbas frescas también son una gran opción.
- Usa cebolla y ajos para darles un toque adicional de sabor a las carnes y vegetales.
- Prueba cocinar a la parrilla el pollo o cerdo con salsa barbecue o un adobo hecho en casa.

Recorta la grasa siempre que sea posible

Elimina la grasa visible de la carne de res y aves de corral. Asa los alimentos sobre una rejilla para eliminar la grasa. Prepara las sopas con un día de anticipación para poder refrigerarlas y eliminar la grasa que se acumula en la superficie.

Vía: ClikiSalud