

Posible alimentación para diabeticos con más de 30 años

Desayunos

Empieza el día con energía, pero con los niveles de glucosa a raya con estas ideas de desayuno para diabéticos:

- Tostada de pan integral o de centeno con aguacate, huevo poché y chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- Yogur natural con un puñado de frutos secos (o una cucharada de mantequilla de cacahuete, almendra...), pocos de frutos rojos y lascas de coco.
- Pudín de chía con bebida de avena y cacao.
- Banana bread sin azúcar, endulzado con estevia o eritritol.
- Tostada de pan integral con jamón cocido y un huevo revuelto, pieza de fruta y té o café sin azúcar.
- Batido con yogur, leche o bebida vegetal y media taza de fruta.

Todas las opciones pueden complementarse con té o café sin azúcar.

Comidas

Como hemos explicado anteriormente, en este caso lo ideal es seguir el método del plato, en que la mayor parte de la comida está basada en la ingesta de vegetales, acompañada de proteína, grasas y carbohidratos preferiblemente complejos. Algunos ejemplos de comidas para diabéticos equilibradas en macronutrientes serían las siguientes.

- Arroz integral con aguacate y salmón
- Ensalada de patata, bacalao y tomate
- Garbanzos con espinacas.
- Ensaladas, de tomate con burrata.
- Macarrones con soja texturizada, coliflor y tomate.
- Estofado de pavo.
- Salpicón de pulpo.

De postre puede optarse por manzana asada con canela, un puñado de arándanos, una mandarina o un yogur, por ejemplo.

Cenas

Un menú para diabéticos puede incorporar platos como los siguientes, que son cenas ligeras y a la vez muy saciantes. Es prioritario reducir la ingesta de hidratos y aumentar la ingesta de fibra y de proteína:

- Tortilla de verduras.

- Quiché de huevo con espinacas.
- Huevos revueltos con setas.
- Sandwich integral de pechuga de pollo, con aguacate y zanahoria rallada.
- Fajitas de pavo mexicanas.
- Crema de calabaza y lubina al horno o a la plancha.
- Ensalada de quinoa acompañada de salmón con cítricos.