

Refrigerio Saludable



INTRODUCCIÓN:

La Casa de la Diabetes es un Centro Médico Integral para personas con Diabetes, sus familias y público en general.

Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de la población que padecen, desean prevenir o corren el riesgo de tener diabetes incentivando un estilo de vida saludable.



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica causada porque el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no la utiliza adecuadamente.

Valores bioquímicos:

Glucosa en ayunas	<100 mg/dl
Glucosa postprandial	<140 mg/dl
Hemoglobina glicosilada	6,5 % o menos

GLUCOSA CONTROLADA

	Glucosa en ayunas	Glucosa 2 horas después de comer	Hemoglobina glicosilada (HbA1c)
PUEDE MEJORAR	131 mg/dl	181 mg/dl	7,1%
BUENO	100 – 130 mg/dl	141 – 180 mg/dl	6,6 % - 7%
EXCELENTE	70 – 99 mg/dl	140mg/dl o menos	6,5% o menos

Plan de atención:

	Período
Médico	Cada 3 meses
Nutrición	3 vez al año
Terapia física	3 vez al año
Psicología	3 vez al año
Podología	3 veces al año

Refrigerio Saludable



Los refrigerios son una mezcla de alimentos saludables que deben ser nutritivos, equilibrados y suficientes incorporando:

- ♣ Frutas
- ♣ Verduras
- ♣ Carbohidratos complejos
- ♣ Proteína
- ♣ Grasa saludable

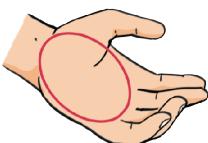
Guía para el control de porciones de alimentos:



CARBOHIDRATOS



Avena, mote con cáscara, arroz integral, pan tostado, frutas, papa, yuca.



PROTEINAS

Yogur, leche, queso, requesón, huevo, carnes sin grasa



GRASAS

Aceite de oliva, de girasol, aguacate, frutos secos como nueces, avellanas, almendras.



VEGETALES

Puede incluir vegetales en los refrigerios por ejemplo cuando prepare un sánduche agregue lechuga, tomate riñón, pimiento, etc.

Jugo de babaco con torta de camote



Refrigerio
Saludable

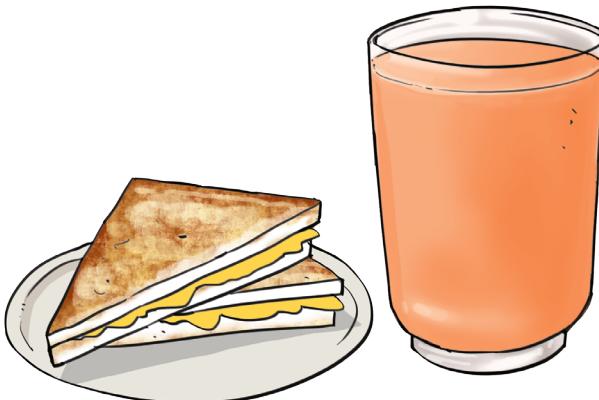


Ingredientes PARA LA TORTA DE CAMOTE:

2 camotes medianos cocinados,
 $\frac{1}{2}$ taza de harina,
1 huevo,
2 cucharadas de aceite girasol,
jugo de 1 naranja,
 $\frac{1}{2}$ taza de requesón.

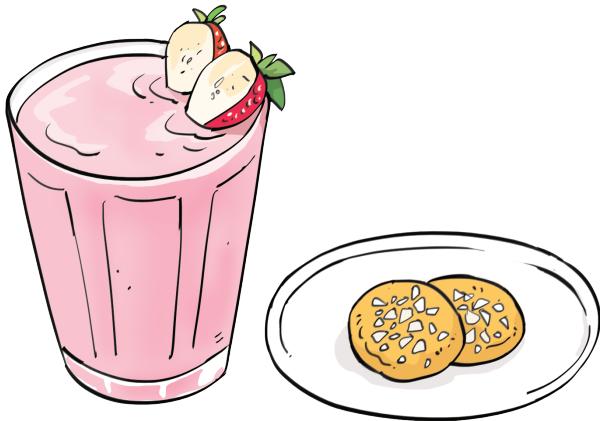
Mezclar los ingredientes
Hornear por 45 minutos.

Tomate de árbol con tostada de queso





Batido de frutillas con galletas de avena



Ingredientes PARA LAS GALLETAS DE AVENA

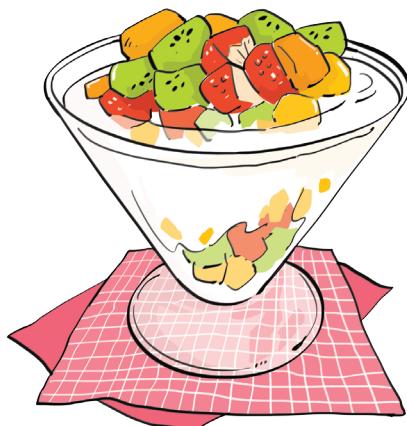
1 taza de avena en hojuelas
1 huevo
3 cucharadas de harina
3 cucharadas de fructosa
3 cucharadas de aceite

Mezclar todos los ingredientes
Hornear por 45 minutos.

Ensalada de Frutas

Ingredientes PARA LA ENSALADA DE FRUTAS

Yogur natural
Papaya
Kiwi
Frutilla
Granola sin miel



Chucula



Refrigerio
Saludable



Ingredientes PARA EL CHUCULA

½ plátano
1 vaso de leche descremada
2 cucharadas de queso rallado

Chucula y un puñado de nuez

Café de haba con pan de yuca

Ingredientes PARA EL PAN DE YUCA

1 yuca mediana cocinada
½ taza de harina de trigo
1 huevo
2 cucharadas de levadura
1 cda. de fructosa
1 pizca de sal

Mezclar los ingredientes.
Hornear por 20 minutos.





Agua de hierba luisa Torta de plátano y queso

Ingredientes PARA LA TORTA DE PLATANO

1 plátano maduro
 $\frac{1}{2}$ taza de harina
1 huevo
2 cucharadas de aceite
3 cucharadas de queso

Mezclar los ingredientes.
Hornear por 30 minutos.



Sánduche integral con pechuga de pollo, lechuga y tomate riñón Mandarina Agua natural

