

com alimentar-me si
tinc o vull prevenir...
consells, aliments i receptes

2023



educación nutricional a tope

con eSe de salud
educación nutricional

diabetis

consells, aliments i receptes



con eSe de salud

www.esedehsalud.com
educación nutricional

www.esedehsalud.com
educación nutricional

fitxa

què és la diabetis?

és una malaltia que es caracteritza per tenir **valors de glucosa elevats en sang** per falta d'insulina o per que aquesta no treballa del tot bé

les protagonistes

la glucosa

la glucosa és la primera font d'energia per al nostre organisme. L'obtenim amb aliments que tenen sures simples i també a través dels carbohidrats que acaben descomponent-se en sures simples i passen al torrent sanguini

la insulina

la insulina és una hormona que es sintetitza al pàncreas i que és l'encarregada de fer passar el sucre de la sang a les cèl.lules a on es transformarà en energia.

Quan es pateix diabetis, com que la insulina no fa bé la seva funció el sucre es queda al torrent sanguini en lloc d'entrar a les cèl.lules i produeix hiperglucèmia

diagnòstic

es realitza mitjançant una **anàlisi de sang** amb els següents valors:

- glucosa en qualsevol moment del dia amb valors superiors a 200mg/dl
- glucosa en dejú major a 126 mg/dl
- hemoglobina glicosilada (HbA1c) superior a 6,5%. Resumex com ha estat la glucosa en els últims 3 mesos, no només en dejú, si no al llarg de tot el dia. El normal és que sigui inferior a 5,7%. Quan s'eleva sense arribar a 6,5% indica que hi ha una prediabetis i que cal començar a canviar hàbits.
- dades d'excés o déficit de glucosa en diabetis:
 - hipoglucèmia → glucèmia inferior a 60-70mg/dl
 - hiperglucèmia → glucèmia superior a 250mg/dl

com puc sospitar que tinc diabetes?

- pèrdua de pes
- gana
- moltes ganes d'orinar
- molta set
- també: debilitat, cansament, visió borrosa, irritabilitat...

tractament

exercici regular

alimentació

tractament farmacològic



cistella de la compra con Se de salud

educación nutricional



conservas vegetales
sin azúcares añadidos



conservas de pescado y marisco
al natural o con aceite de oliva
virgen extra



tostadas, palitos, crackers y pastas
integrales 100%. sin azúcares
añadidos ni aceites refinados



cereales de desayuno
integrales 100% y sin
azúcares añadidos



frutos secos
crudos o tostados sin freir
ni salar



fruta desecada
con un único ingrediente:
la fruta (sin aceites
refinados ni azúcares
añadidos)



vinagres
sin azúcares
añadidos



aceite de oliva virgen extra
para todo



- 1 que sea corta
- 2 que los ingredientes
se entiendan
- 3 los ingredientes van
ordenados de mayor
a menor cantidad



encurtidos
sin potenciadores de sabor,
en especial el glutamato
monosódico (E621)



huevos de gallinas felices
si es posible ecológicos (el O):
grasas más saludables y somos
más respetuosos con la cría de
los animales



yogures

naturales y enteros
y si nos apetece añadimos
toppings saludables



quesos

que lleven leche, cuajo y
sal y evitemos quesos de
untar o rallados



bebidas vegetales
sin azúcares añadidos
ni aceites refinados

menú saludable

(en casa, en la de los abuelos, en el restaurante, cuando queremos bajar o subir peso, niños, padres, singles...)

2 al día
(1 en crudo)
muchas fibras,
vitaminas,
minerales,
saciedad,
poco valor
calórico y
bajas en
grasas:
un chollo)



grasas (siempre!)



*dale
al omega3 ☺

aoe
aguacate
*pescado azul

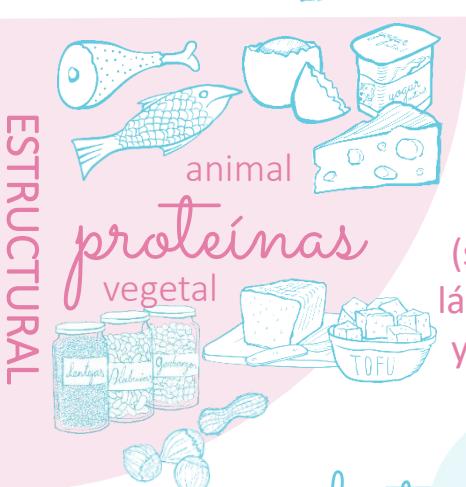
frutos secos
(*nueces)

semillas

(*lino, chía, cáñamo)



agua
a la vista



Integrales

(en función
actividad)
nutrientes
saciedad
digestivos

2 al día

(sin procesar)
lácteos enteros
y sin azucarar



frutas

3 al día
y de temporada!

buen
rollo

atentos
tranquilos
comer rico
escoger
y movernos!

4 preguntas:

- ¿tengo verdura?
- ¿tengo farináceo?
- ¿tengo proteína?
- ¿la protagonista es la verdura?

y vitamina B12 si somos vegetarianos o veganos



moraleja: cuando combinamos en un menú verduras, farináceos, proteínas, grasas, frutas, agua y buen rollo, **se hace la magia**: disfrutamos, nos saciamos y aguantamos enérgicos hasta la siguiente comida

5 consells:

1 seguim el mètode del plat

que al nostre menú hi hagi **verdura, farinaci, proteïnes** i sempre una font de **greix saludable** (oli d'oliva verge extra, peix blau, alvocat, fruits secs o llavors...)

Recordem: el que més hi ha és verdura? La verdura és la protagonista, no l'acompanyament ☺

2 que els cereals siguin integrals

vitamines, minerals, antioxidants, fibra, greixos beneficiosos... també aconseguirem més sacietat

Recordem: aquí el farinaci és l'acompanyament, no el protagonista

És aconsellable comprar el pa a un forn artesà 100% integral i massa mare

3 la fruita, sempre acompañada

de **proteïnes o de greix o de totes dues** (així no puja el sucre tant ràpid!)

Recordem: una peça de fruita és la ració aconsellada per àpat (no més quantitat!) i aconsellable 3 peces al dia

4 prescindim del sucre i també d'edulcorants i altres similars

els edulcorants no aporten calories però sí afecten al nostre paladar i al nostre sistema digestiu (microbiota), entre d'altres

Recordem: aprenem a detectar i disfrutar de la dolçor natural dels propis aliments, principalment fruites i verdures

5 deixem passar un mínim de 3/4h entre una menjada i una altra

fora picotejos! Deixem descansar el sistema digestiu i donarem temps a que la glucosa es normalitzi sense crear pics de sucre ☺

Recordem: un picoteig és un picoteig encara que el que mengem sigui saludable!!!

tot això farà que gestionem millor la glucosa, que estiguem estables i que puguem gaudir de “menjar bé per a estar bé”

exemple de menú d'un dia:

esmorzar

ilesca de pa integral amb un ou dur, rodanxetes de tòmàquet, fulletes d'enciam i oli d'oliva verge extra
cafè amb llet (sense sucre ni edulcorants ☺)

dinar

amanida amb tomàquet, alvocat i formatge fresc
llenties amb verdures
fruta

berenar

iogurt natural amb rodanxetes de plàtan, canyella i nous

sopar

escalivada
pit de pollastre amb patata al caliu
fruta

receptes que farem al taller:

bol de iogurt amb fruita i fruits secs (alternativa per esmorzar fàcil, súper saludable i saciant que compleix tooots els requisits per mantenir la glucosa estable, quan no tenim pa de qualitat també és una opció genial)

galetes saludables (quan ens ve de gust un dolç tipus “bollería”, si sabem fer-lo saludable, mooolt millor)

timbal de colors (un exemple boníssim que segueix el mètode del plat)

bol de yogur

con eSe de salud
educación nutricional



ingredientes:

- yogur natural
- fruta fresca
- frutos secos o semillas

otros toppings:

- nibs de cacao o chocolate negro (90% de cacao)
- levadura de cerveza desamargada

¡empezamos!

en un bol ponemos:

- **yogur natural:** de vaca, de cabra, de oveja, de soja... de lo que nos haga gracia pero **natural y sin azúcar añadido** ni edulcorantes y a ser posible, en su versión entera (**proteínas y probióticos!!!**)
- **fruta:** la que nos apetezca, queda genial combinar **frutas más dulces con más ácidas**, o diferentes texturas como una más crujiente y otra más blandita y la cortamos en láminas o cuadraditos (**vitaminas y fibra!!!**)
- **frutos secos o semillas:** o la combinación de las dos, eso sí, frutos secos **tostados o crudos pero sin freír y sin sal** (**grasas saludables y proteínas!**)
- y añadimos **toppings** que hagan que esté más rico y además le aporten **valor nutricional** como unos nibs de cacao o chocolate negro cortado en virutas (antioxidantes!!!), levadura de cerveza desamargada (**vitaminas y proteínas!!!**)

un desayuno super rico, completo y saciante gracias a la combinación de fibra, proteínas y grasas saludables



www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons

Dietista

yolanda@conesedesalud.com



635 20 24 42



Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



galletas con nibs de cacao

con eSe de salud
educación nutricional



¡empezamos!

- chafamos los plátanos grandes y maduros (unos 215g pelados) con un tenedor, con 40g de aceite de oliva virgen extra
- en un bol mezclamos todos los ingredientes: los copos de avena finos, la almendra molida, el coco rallado, un pellizco de sal, media cucharadita de canela (tamaño cucharita del café) y media cucharadita rasa de levadura añadimos el plátano triturado con el aceite y mezclamos todo. Si nos apetece, añadimos también el chocolate negro a trocitos (al gusto y mínimo del 90% de cacao) o bien los cacao nibs que están hmmm y estos no llevan naaaaada de azúcar. Volvemos a mezclar.

SIN EL CHOCOLATE TAMBIÉN ESTÁN BUENÍSIMAS ☺

- precalentamos el horno a 175 grados arriba y abajo (sin ventilador) y mientras hacemos las galletas
- pesamos porciones de 50g y le damos forma de galleta (que quede gruesecita) Salen 10
- las ponemos en una bandeja cubierta con papel vegetal y al horno, en la parte central, durante unos 25 minutos, que veamos que están doradas

las dejamos enfriar en una rejilla

collaboradores :



www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons

Dietista

yolanda@conesedesalud.com



635 20 24 42



Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus



timbal de colores

con eSe de salud
educación nutricional

1 patata
monalisa



2 tomates
de pera pequeños

1 aguacate
pequeño o medio
aguacate grandote



aceite de oliva
virgen extra



½
cebolla
tierna



1 o 2 huevos de
gallina feliz
(del O o el 1)

sal y
pimienta negra



jideas!

¿Y si en lugar de huevo
le ponemos atún o
anchoas?

y recuerda...
un plato es saludable,
si los ingredientes
que utilizamos para
hacerlo son
saludables,
así de fácil

jbuen ñam!

¡empezamos! (para una ración)

- **hervimos la patata con piel** en agua y sal (o al micro). Colamos, reservamos y pelamos (si tenemos prisa, podemos pelarlas, cortarlas a trocitos y hacerlas al vapor)
- **pelamos los tomates**, le sacamos las semillas y los cortamos a cuadraditos pequeños. Cortamos de la misma manera **la cebolla tierna** y la mezclamos con el tomate. Aliñamos con aceite y sal.
- **rallamos el huevo**
- **cortamos el aguacate en láminas** (justo en el momento de montar para que no se oxide)
- cogemos un aro y montamos el timbal: hacemos una capa chafando la patata con un tenedor y ponemos un poco de aceite, sal y pimienta negra. Después una capa de tomate y cebolla que ya tenemos aliñado, una de aguacate a la que le pondremos sal y aceite y luego el huevo rallado o a láminas

♡ col.laboradores :



www.conesedesalud.com

Yolanda Anfrons

Dietista

yolanda@conesedesalud.com



635 20 24 42



Closa de Mestres, 15 · 43204 Reus





moraleja:

el mejor alimento es que
siempre estés contento

gloria fuertes