



el lugar
donde el **CERO** cuenta

Menú Saludable

Comer sano con diabetes tipo 2

Consejos útiles para tu glucemia^{1,2}

MEJORAR VALOR POSTPRANDIAL

- 1. Seleccionar alimentos preferiblemente crudos**
 - Las cocciones pueden cambiar el impacto glucémico de los alimentos.
- 2. Cocciones cortas: vapor, plancha o asado**
 - La pasta y otros alimentos al dente mejora la glucemia postprandial.
- 3. Retrogradación del almidón**
 - Aclarar previamente la patata, pasta y arroz.
 - Cocerlo al dente y refrigerarlo 24 horas.
 - La glucemia se elevará a menor velocidad.
- 4. Texturas líquidas**
 - Provocarán una elevación rápida de la glucemia en la sangre.
- 5. Alimentos integrales**
 - Mejoran los valores glucémicos.
 - Son más saciantes.
- 6. Alimentos ricos en fibra**
 - La fibra contribuye a una elevación más lenta y menos abrupta de la glucosa en sangre.
- 7. Combinaciones de alimentos**
 - Combinar carbohidratos con proteínas y grasas, hace que se produzca una curva más suave de ascenso de glucosa postprandial.



UNA CORRECTA COMPRA²

TU NUEVO COMIENZO

- Comprar en zonas locales y alimentos de temporada.
- Organizar la lista de compra.
- Preparar un menú semanal.
- Cocinar y congelar para situaciones de urgencias.
- Tener una despensa saludable.
- No ir al supermercado con hambre.
- Evitar ultraprocesados.
- Evitar productos procesados "sin azúcares añadidos".
- Evitar productos "light" altos en azúcares.

Menú semanal²



DESAYUNO	SNACK	COMIDA	CENA	INFORMACIÓN ADICIONAL
Infusión Tostada, queso fresco y fresas	Pudding de chia y canela	Garbanzos con espinaca y langostino	Crema de calabaza Calamares a la plancha	La legumbre aporta proteína vegetal de alta calidad
Infusión Huevos revueltos con tomate cherry	Queso fresco con compota sin azúcares añadidos	Brócoli Pollo asado	Calabacín a la plancha, tomate de ensalada, cebolla pochada y atún natural	El brócoli posee un alto contenido en hierro
Infusión Porridge con arándanos	Queso fresco con compota sin azúcares añadidos	Espárragos Lentejas con verdura	Trigueros Pescado al horno	Combinar lentejas con un cítrico, aumenta la absorción del hierro
Infusión Tostada, queso fresco y fresas	Yogur con nueces	Menestra Salmón	Albóndigas al horno con pisto y champiñones	Incorporar pescado azul como salmón, chicharrón, atún, etc.
Infusión Tostada, queso para untar y salmón ahumado	Queso fresco con compota sin azúcares añadidos	Lasaña de calabacín	Tortilla de pimientos asados y bacalao	Sustituir la pasta por hortalizas en las lasañas
Infusión Tostada con tomate y atún	Requesón con pera y lino triturado	Guisantes con sepia y huevo	Berenjena rellena de verdura y pavo	Incorporar frutos secos y semillas en los lácteos
Infusión Kéfir con kiwi y cereales	Manzana asada con yogur	Pasta de lenteja roja con verduras y setas	Ensalada de rúcula y tomate con mozzarella	La pasta de legumbre aporta más proteínas y fibra que las de trigo refinadas

Menú semanal elaborado por Sainz S.

CONOCE²

NUEVAS OPCIONES

- Desayuno con infusión, café o descafeinado con leche.
- El snack corresponde a la ingesta de alimentos durante la media mañana o la merienda.
- Porridge: leche caliente con copos de avena.
- Pudding de chia: yogur con semilla de chia reposado 4 horas.



RECETA RECOMENDADA²

COLIRROZ A LA CUBANA

INGREDIENTES

200 GRAMOS DE COLIFLOR
1 HUEVO
SALSA DE TOMATE
ACEITE DE OLIVA
SAL

PASOS

Triturar la coliflor cruda, cocinarla al microondas tapada con film 10 min. Saltear con ajo y aceite. Acompañar con huevo a la plancha, tomate casero o pisto.

Receta recomendada elaborada por Sainz S.

Si tienes dudas sobre lo que significan algunos términos o palabras que se muestran en este material, puedes dirigirte al Glosario de Diabetes City, allí encontrarás la explicación de las palabras más comunes relacionadas con la diabetes.

Referencias: 1. NIH. Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>. Último acceso febrero 2022; 2. Sainz S. Naturae Magazine. Disponible en: naturaeinformacion.com. Último acceso febrero 2022.

Esta información es de carácter orientativo y divulgativo. No debe someterse a ningún tratamiento ni seguir consejos sin dirigirse previamente a su profesional sanitario. El contenido aquí mostrado no sustituye la información y el diagnóstico realizado por un profesional sanitario. Consulte con su médico si tiene cualquier duda respecto a su contenido.

Contenido elaborado por Salena Sainz Echevarría. Dietista. Nutricionista y Farmacéutica, especialista en ansiedad nutricional, nutrición clínica y alimentación funcional.

