una probadita de...®

Para Diabéticos

Instituto Nacional Avícola

INTRODUCCIÓN

En ésta ocasión de “Una probadita”… profundizamos en recetas para diabéticos a base de pollo, pavo y huevo.

El Día Mundial de la Diabetes es la campaña sobre la diabetes más importante del mundo. Fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo. En 2007, Naciones Unidas celebraron por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006 del Día Mundial de la Diabetes, lo que convirtió al ya existente Día Mundial de la Diabetes en un día oficial de la salud de la ONU. (4)

Éste año el día mundial de la diabetes fue el 14 de Noviembre y con ello el INA aporta recetas prácticas, económicas y deliciosas para elegir en la alimentación de un diabético. Las recetas incluyen los gramos de hidratos de carbono para utilidad de las personas con diabetes.

una probadita de...

INTRODUCCIÓN Stevia

La stevia es una planta originaria de Sudamérica (Stevia rebaudiana Bertoni). Sus hojas se pueden consumir frescas o en infusión y sus extractos pueden utilizarse mezclados con otros alimentos. Hay 400 o más especies de stevia y su poder edulcorante es 30 a 45 veces mayor que la sacarosa (componente principal del azúcar de caña), pero sus extractos pueden endulzar hasta 300 veces más. La Organización Mundial de la Salud (OMS) determinó en 2006 que el consumo de stevia no representa para el ser humano efectos adversos, en 2011 fue aprobada su comercialización por parte de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).

Beneficios para personas con diabetes:

- La stevia tiene un índice glucémico de 0, es decir no eleva la glucosa sanguínea de quien la consume.
- Se considera sin calorías pues no aporta hidratos de carbono a la dieta, tampoco energía utilizable para el organismo.
- No hay una dosis recomendada pues es considerada inocua, es decir, no es dañina para la salud.
- Es estable a temperatura fría o caliente. Los alimentos que la contienen pueden calentarse o enfriarse y sigue manteniendo su sabor y dulzor.
- Su uso es muy versátil en cocina y gastronomía. (5) (6)

una probadita de...

Buen Provecho les desea el INA...

una probadita de...

Para Diabéticos

Crepas con plátano y fresa

Ingredientes:

Leche descremada 1/8 taza
Huevo 1 pieza
Harina 1/8 taza
Sal 1 pizca (.62 g.)
Plátano ½ pieza
Fresas 2 piezas
Aceite Vegetal (5 ml.) 1 cucharada

290 kcal
30 g. hidratos de carbono por porción

Porciones: 1
Tiempo de preparación : 30 min
Costo Total Aprox: $14

Modo de preparación:

1. En un tazón mezclar leche, huevo, harina y sal hasta obtener una masa suave y lisa.
2. Rebanar fresas y plátano.
3. En una sartén con teflón colocar una gota de aceite, posteriormente verter un cucharón chico de masa de crepa y moviendo el sartén tomado por el mango esparcir la masa hasta que cubra la superficie de la sartén, dejar cocinar un minuto a fuego medio hasta que la crepa tenga un poco de poros, voltear para cocinar el otro lado y dejar unos segundos. Hacer esto para obtener 2 crepas.
4. Retirar la crepa del fuego y doblar en 4.
5. En una sartén con media cucharadita de aceite saltear los plátanos y fresas a que se suavicen un poco, colocar sobre las crepas.

¿SABÍAS QUE?

Los hidratos de carbono son conocidos también como carbohidratos.

La fruta contiene un tipo de azúcar llamado fructosa, el consumo debe ser limitado ya que la fructosa eleva la glucosa en nuestra sangre.

(1)

una probadita de...

una probadita de...

Para Diabéticos

Entrada de Huevo y Champiñones

Ingredientes:

Huevos 2 piezas
Champiñones 4 piezas
Cilantro 1 cucharada
Sal
Pimienta
Aceite vegetal 1 cucharadita

Modo de Preparación:

1.Cocinar los huevos en agua hirviendo por 12 minutos, retirar del fuego y colocar en baño de agua fría para parar la cocción y evitar que la yema se obscurezca.

2. Quitar cascarón del huevo cocido.

3. Retirar el tallo de los champiñones.

3.En una sartén colocar la cucharadita de aceite vegetal y saltear los champiñones y tallos por 1 minuto a fuego alto, agregar cilantro picado, sal, pimienta y saltear 30 segundos más.

4. Colocar sobre el plato los champiñones con el hueco hacia arriba y sobre los champiñones colocar el huevo duro.

5. Si desea acompañe con salsa verde o roja según su preferencia.

216 kcal
4 g. hidratos de carbono por porción

Porciones: 1
Tiempo de preparación : 20 min
Costo Total Aprox: $10

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

El huevo es una excelente fuente de proteína, es la mejor y más completa desde el punto de vista de calidad por su contenido en aminoácidos indispensables (aquellos que el organismo no es capaz de formar).

Los lípidos (grasas) que aporta el huevo se encuentran localizados en la yema. La lecitina del huevo reduce la absorción intestinal del colesterol producido en el hígado por lo que brinda protección cardiovascular. (Ortega, 2002).

una probadita de...

una probadita de...

Para Diabéticos

Panqué de Elote

Ingredientes:

Huevos 5 piezas
Harina 100 g.
Elote desgranado 2 tazas
Stevia 2 cucharadas
Esencia de vainilla 1 cucharadita
Aceite Vegetal 75 g.
Fresa pequeña ½ pieza

Modo de Preparación:

1. Licuar huevos, y elote.
3. En un tazón colocar la mezcla de elote y agregar aceite, incorporar.
4. Agregar harina, vainilla y stevia e incorporar a obtener una mezcla uniforme y suave.
5. En los moldes para panques colocar capacillos o aceitar y enharinar los moldes y verter la mezcla de masa.
6. Hornear aproximadamente por 15 minutos a 180°C. Revisar que el panqué se vea dorado y al introducir y sacar un palillo al centro del panqué este salga limpio.
7. Disfrute calientitos.

164 kcal
15 g. hidratos de carbono por porción

Porciones: 10 piezas
Tiempo de preparación : 90 min
Costo Total Aprox: $24

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

El elote se encuentra dentro del grupo de cereales (como la tortilla, pan, pastas) no en el de las verduras.
(3)

Se emplean aceites vegetales (cártamo, maíz, canola, soya) para no utilizar grasas saturadas.

una probadita de...

una probadita de...

Para Diabéticos

Sandwich de Pollo

Ingredientes:

Pan de caja integral 1rebanada
Pechuga de pollo 100 g. (puede sustituir por pierna o muslo sin piel)
Queso panela 1 rebanada (15 g.)
Espinacas ½ taza
Jitomate en rebanadas ½ taza
Aguacate ¼ pieza
Romero 1 rama
Sal
Pimienta
Mostaza 1 cucharada

Modo de Preparación:

1.Marinar la pechuga de pollo con romero picado, sal y pimienta.
2. Cocinar en una sartén con teflón.
3. Untar al pan de caja mostaza .
4. Colocar tiras de pollo y queso panela.
5. Calentar el sandwich en sartén, grill o máquina de paninis.
6. Colocar espinacas, jitomate cherry y aguacate.
7. Disfrutar .

328 kcal
22 g. hidratos de carbono por porción

Porciones: 1
Tiempo de preparación : 15 min
Costo Total Aprox: $16

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

Se deben consumir entre 20 y 30 gramos de fibra diariamente para tener una dieta más saludable. Por ésta razón se recomienda el consumo de pan integral.

(2)

El pollo se recomienda en la dieta correcta ya que sus grasas contenidas en el son visibles y por lo tanto se pueden retirar.

una probadita de...®

una probadita de...

Pollo Almendrado

Para Diabéticos

Ingredientes:

Pechuga o Muslo y Pierna sin piel 100 g.
Almendras ½ taza (pueden sustituirse por cacahuates naturales)
Leche descremada ½ taza
Queso crema 20 g.
Sal 1 pizca
Pimienta 1 pizca
Zanahoria 1 pieza
Brócoli 3 arbolitos
Papas cambray 3 piezas
Ejotes 6 piezas
Cilantro

568 kcal
30 g. hidratos de carbono por porción

Porciones: 1
Tiempo de preparación : 30 min
Costo Total Aprox: $20

Modo de Preparación:

1. Licuar almendras, leche descremada, queso crema, sal y pimienta.
2. En agua hirviendo cocinar pollo sin piel.
3. En agua hirviendo cocinar los vegetales (zanahoria, brócoli, papas cambray y ejotes).
4. En una sartén calentar la salsa de almendras y colocar el pollo, calentar y servir junto con mezcla de vegetales espolvoreada con cilantro y pimienta.

¿SABÍAS QUE?

Las almendras son una buena fuente de ácidos grasos omega-6.
(2)

Actualmente se recomienda el consumo de frutos secos y semillas (nuez, almendra, cacahuate, chia, etc.) en las dietas por su contenido de ácidos grasos benéficos a la salud como son los omega 3 y omega 6.

una probadita de...®

una probadita de...

Para Diabéticos

Merengue con frutas rojas

Ingredientes:

Claras de huevo 2 piezas

Stevia 1 cucharadita

Frutas rojas (fresas , zarzamoras, frambuesas 1/2 taza)

Modo de Preparación:

1. En una olla hervir agua.
2. En un tazón que se pueda colocar sobre la olla con agua, agregar las claras y stevia.
3. Colocar el tazón sobre la olla con agua hirviendo (baño maría) y batir vigorosamente con batidor hasta lograr que las claras obtengan volumen y tomen consistencia de un merengue ligero y que lleguen a una temperatura de 60°C como mínimo.
4. Retirar del fuego y batir con batidora eléctrica para obtener una textura más fuerte.
5. Enfriar y servir con frutas rojas.

48 kcal

7 g. hidratos de carbono por porción

Porciones: 1

Tiempo de preparación : 40 min.

Costo Total Aprox: $18

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

El uso de edulcorantes no calóricos (como la stevia) ayuda a disminuir la cantidad de kilocalorías y azúcares totales que se consumen en la dieta.

(1)

Las claras del huevo aportan solamente 16 kilocalorías por pieza.

(3)

una probadita de...

una probadita de...

Para Diabéticos

Salpicón de Pavo

Ingredientes:

Pechuga de Pavo 100 g.
Lechuga 1 taza
Aguacate ½ pieza
Jitomate 1 pieza
Cebolla morada ¼ pieza
Tostadas horneadas 2 piezas
Orégano
Cilantro

366 kcal
39 g. hidratos de carbono por porción

Porciones: 1
Tiempo de preparación : 30 min.
Costo Total Aprox: $25

Modo de Preparación:

1. En agua hirviendo con cilantro cocinar la pechuga de pavo, retirar del fuego picar en cubos o deshebrar y enfriar.
2. En un tazón mezclar cubos de jitomate, cubos de pavo, lechuga, cebolla morada fileteada y sazonar con orégano.
3. Servir sobre tostadas y disfrutar con láminas de aguacate encima.

¿SABÍAS QUE?

El pavo es recomendable dentro de la dieta correcta porque su grasa visible se puede retirar en su mayoría y con ello se reducen las kilocalorías que aporta por porción, lo cuál lo hace de fácil digestión con alta cantidad de nutrimentos.

El consumo de tostadas horneadas en lugar de fritas ayuda a limitar el consumo de grasa saturada.
(3)

una probadita de...

BIBLIOGRAFÍA

1) Alison B. Evert, Jackie L. Boucher, Marjorie Cypress, et al. Nutrition Therapy Recommendations for the management of adults with diabetes. Position Statement ADA. Diabetes care, volume 36, 2013.

2) Norma oficial mexicana NOM-037-SSA2-2012, para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.

3) Pérez Lizaur Ana Bertha, Marván Laborde Leticia, Palacios González Berenice. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, 3a edición, 2008.

4) International Diabetes Federation

5) Global Stevia Institute- globalsteviainstitut.com

6) Teresa Rull "La Stevia y sus Bondades". *Ser Mayor*, Año 2, Núm. 20, Pág. 22, Noviembre 2013, México.

una probadita de...

PRÓXIMA PUBLICACIÓN

Cenas Navideñas

una probadita de...

Medellín 325, Col. Roma Sur
C. P. 06760, México, D. F.,
Tel. 5564 9322
www.institutonacionalavicola.org.mx

Con la participación de:
Chef Angeles Urreta
Nutrióloga Daniella Bautista
Nutrióloga Teresa Rull

El contenido de este documento es propiedad del Instituto Nacional Avícola

Instituto Nacional Avícola