

Pautes d'alimentació per a persones amb diabetis:



1

En cas de sobrepès, aprimar-se millora notablement el control glucèmic.

Eliminar el sucre i productes amb sucres afegits. Es poden utilitzar edulcorants acalòrics (estèvia, sacarina, aspartam), encara que és preferible acostumar-se al sabor natural dels aliments.

2

La pauta d'alimentació s'ha de combinar amb l'exercici físic: Camina diàriament més de 10.000 passos, i fes 150 minuts d'activitat física... a la setmana.

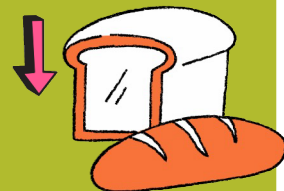


FUNDACIÓ HOSPITAL DE
l'Esperit Sant



3

Beure 1,5 - 2L d'aigua al dia (evitar suc de fruita i refrescos en general).



4

Reducir el consum de carbohidrats (pa, pasta, arròs, patata) priorititzant els que siguin integrals.

Incloure vegetals als àpats i 2 peces de fruita al dia.

5

6

Consumir llegum, almenys, 4 cops per setmana.



Combinar la carn blanca (pollastre, gall d'indi o conill) amb peix blanc (lluç, rap, llenguado, mero...), blau (salmó, tonyina, emperador, sardines, ...) i ous.



7



8

Limitar el consum de carn vermella (vedella, porc, cavall, bou, guatlla, perdiu, ...) i carns processades a màxim 1 dia per setmana.

Cuinar i amanir amb oli d'oliva verge. Altres fonts de greix saludable són l'alvocat i els fruits secs.

9

Recepta de Panna Cotta



INGREDIENTS:

LLET	0.5L
NATA	0.5L
GELATINA	8 FULLES
EDULCORANT LÍQUID	14ML
PELL LLIMONA/TARONJA	1 DE CADA
CANYELLA	1 RAMETA

- 1 Posar en remull la gelatina amb aigua freda durant 30 minuts i reservar.
- 2 A part, en una cassola posar a bullir tots els ingredients de la recepta menys la gelatina.
- 3 Deixar bullir (infusionar) durant 20 minuts.
- 4 Colar la infusió per treure totes les pells de la fruita i la canyella.
- 5 Addicionar la gelatina prèviament escorreguda.
- 6 Emplatar en recipients individuals i deixar reposar en nevera 24h.
- 7 Decorar per sobre amb alguna mermelada sense sucre.