

# Come bien, siéntete bien

## Cocina para diabéticos



CON EL AVAL DE



CON LA INICIATIVA DE LAS EPS ASOCIADAS A



CON LA PARTICIPACIÓN DE



Federación Internacional de Diabetes



#### Editores:

**Sandra Marcela Camacho Rojas** MD MPH, Directora Médica **ACEMI**

**Javier García Perlaza** MD MSc, Coordinador Médico **ACEMI**

#### Fuentes de información:

1. National Institute of Health, Departamento of Health & human service USA, Centers for Disease Control and Prevention, National diabetes Education Program. Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares, Disponible en: URL: [http://ndep.nih.gov/media/MQC\\_recipebook\\_spanish.pdf](http://ndep.nih.gov/media/MQC_recipebook_spanish.pdf)
2. Asociación Latinoamericana de Diabetes, guías ALAD de diagnóstico, control y tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. Versión 2006. Disponible en : URL: [www.paho.org/Spanish/AD/DPC/NC/dia-guia-alad.htm](http://www.paho.org/Spanish/AD/DPC/NC/dia-guia-alad.htm)
3. Recetas aportadas por la Asociación Colombiana de Diabetes

#### Revisores:

**Patricia Barrera Lozano** NUT; Asociación Colombiana de Diabetes

**Iván Darío Sierra** MD; Presidente Electo Asociación Latinoamericana de Diabetes

**Álvaro Fortich Revollo** MD; Asociación Colombiana de Endocrinología

**Natalia Londoño** MD; Asociación Colombiana de Medicina Interna

**Fernando Manzur Jattin** MD; Fundación Colombiana del Corazón

**Jorge Enrique López Daza** NUT; Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial

**Konniev Rodríguez** MD; Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial

**Adriana Robayo** MD; Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial

**Fernando Ramírez** MD; Dirección Gral. de Salud Pública; Ministerio de la Protección Social

**Blanca Hernández** NUT; Dirección Gral. de Salud Pública; Ministerio de la Protección Social

**Maritza González**; Instituto Nacional de Salud

**Departamento de Medicina Comunitaria**; Fundación Universitaria Juan N. Corpas

#### Diseño de portada y diagramación:

**Luis Acuña** - [www.masinfo.info](http://www.masinfo.info)

#### Plan de comunicaciones:

**Angela Hernández Toledo**, Coordinadora de comunicaciones **ACEMI**

Con la asesoría permanente del **Dr. Augusto Galán Sarmiento** Médico Cardiólogo, Administrador público, Ex Ministro de Salud.

El contenido de esta cartilla está protegido por derechos de autor y otros derechos de propiedad intelectual. Usted puede imprimir el contenido total sin modificaciones de material pero sin fines lucrativos, con fines educativos, en los términos y condiciones de la definición de "uso justo", incluyendo un aviso de derechos de autor, el cual debe incluirse en todas las copias. Si desea reproducir, copiar o adaptar el contenido para fines distintos usted debe solicitar autorización : **Angela Hernández** - [ahernandez@acemi.org.co](mailto:ahernandez@acemi.org.co)

#### Impresión:

**Color Copias Bogotá**

# Come bien, siéntete bien

## Cocina para diabéticos

Es un proyecto de promoción de la salud, que pretende divulgar recomendaciones saludables para personas sanas.

Tiene como objetivo aumentar la conciencia del público general y del personal de salud con respecto a la importancia de los alimentos y la actividad física para mantenerse sano o controlado en el caso de los pacientes que conviven con condiciones crónicas de salud. Lo anterior se pretende lograr a través de la divulgación de recetas fáciles y adecuadas para personas con diabetes, hipertensión, condiciones cardíacas, o con insuficiencia renal, así como recomendaciones para personas sanas en cuanto a nutrición y actividad física.

Realizado con la iniciativa de las EPS afiliadas a ACEMI en conjunto con las Sociedades Científicas, con el aval del Ministerio de la Protección Social y el Instituto Nacional de Salud. Consideramos que estas recomendaciones son el punto de partida de un trabajo interinstitucional que continuará produciendo material útil para los pacientes y el personal de salud. Si Usted tiene ideas para hacer crecer este proyecto por favor envíelas a [info@acemi.org.co](mailto:info@acemi.org.co). Su divulgación es completamente gratuita como respuesta al compromiso de estas organizaciones e instituciones de salud participantes para con todos los colombianos.

**¡Esperamos lo disfruten!**



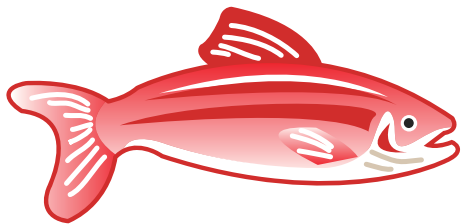
**Nota del editor:** Las sugerencias y recetas mencionadas en este documento pretenden orientar a las personas y sus familias a promover actividades para mantener la salud. Estas deberán entenderse como un punto de partida y deben ser adaptadas según las condiciones físicas y enfermedades que cada persona presenta de acuerdo al criterio médico. Estas recomendaciones no pretenden reemplazar el consejo personalizado de los profesionales en salud (médicos, enfermeras, nutricionistas, entre otros), por el contrario, consideramos que para los médicos y demás profesionales es una herramienta útil de información a sus pacientes, fácil de entender y utilizar, igualmente para la población en general.

# Pargo rojo caribeño <sup>1</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- |   |                                      |   |  |
|---|--------------------------------------|---|--|
| 2 | cucharadas de aceite de oliva        | 1 | tomate grande picado   |
| 1 | cebolla mediana picada               | 2 | cucharadas de aceitunas sin semilla picadas                      |
| ½ | taza de pimentón rojo picado         | 2 | cucharadas de queso feta en grumos o queso ricota bajo en grasa. |
| ½ | taza de zanahorias cortadas en tiras | • | Se puede sustituir el pargo rojo por salmón o pechuga de pollo.  |
| 1 | diente de ajo picado                 |   |  |
| ½ | taza de vino blanco seco             |   |  |
| ¾ | libra de filete de pargo rojo        |   |  |

1. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla, el pimentón rojo, las zanahorias y el ajo; sofría por 10 minutos. Añada el vino y deje hervir. Mueva las verduras a un lado de la sartén.
2. Coloque los filetes en el centro de la sartén en una sola capa. Tape y cocine por 5 minutos.
3. Añada el tomate y las aceitunas, y al final cubra con el queso. Tape y cocine por 3 minutos o hasta que el pescado se vea firme pero jugoso.
4. Pase el pescado a la bandeja de servir. Adorne con los vegetales y los jugos que quedaron en la sartén.



### Información Nutricional

Porción : ¼ de pargo rojo y ½ taza de verduras

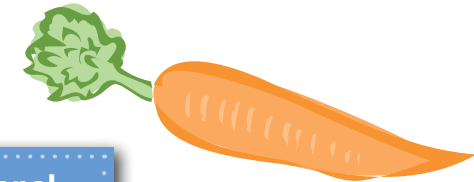
Calorías	<b>220</b>
Grasas Totales	<b>10 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>8 g</b>
Fibra Dietética	<b>2 g</b>
Proteínas	<b>19 g</b>

# Palmitos con pollo <sup>3</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- |   |                                    |   |  |
|---|------------------------------------|---|--|
| 2 | pechugas de pollo                  | 2 | claras de huevo                        |
| 1 | cebolla puerro                     | 1 | copa de vino blanco                    |
| 1 | zanahoria mediana                  | 1 | frasco de palmitos en conserva natural |
| 2 | tazas de caldo de pollo fresco     | 1 | cucharada de perejil fresco picado     |
| 2 | cucharadas de aceite de canola     |   | Pimienta al gusto                      |
| 1 | cucharadas de harina               |   | Una pizca de sal (opcional)            |
| 3 | cucharadas de crema de leche light |   |  |

1. En una olla con cuatro tazas de agua, cocine a fuego medio el pollo con la cebolla puerro, la zanahoria, y la sal; retire del fuego, cuele el caldo y reserve el pollo. Aparte, derrita la margarina, agregue la harina y déjela dorar.
2. Añada, poco a poco, dos tazas de caldo de pollo, la crema de leche light, la sal, la pimienta, las claras de huevo batidas y deje espesar; vierta el vino, mezcle y retire del fuego. En una refractaria engrasada y enharinada, coloque el pollo deshilachado, adicione los palmitos y por último bañe con la salsa. Lleve al horno a 350°F / 180°C durante 10 minutos; sirva caliente y espolvoree el perejil fresco picado.



### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	<b>228</b>
Grasas Totales	<b>12 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>16 g</b>
Fibra Dietética	<b>5 g</b>
Proteínas	<b>14 g</b>

## ¿Qué es la diabetes Mellitus? <sup>1</sup>

El tener diabetes significa que la glucosa o azúcar en su sangre está muy alta. La glucosa proviene de los alimentos que consumimos. La insulina es una hormona fabricada por el páncreas y ésta ayuda a pasar la glucosa de la sangre a las células que a su vez la convierten en energía.

Cuando se tiene diabetes, el cuerpo tiene dificultad para producir la insulina o no la puede utilizar adecuadamente. Como resultado de esto, la glucosa se queda en la sangre y no puede entrar a las células produciendo daño generalizado y silencioso.

## Algunas condiciones aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes. <sup>1</sup>

Los factores de riesgo más frecuentes son:

- Tener 45 años o más
- Tener padres o hermanos con diabetes
- Ser de origen latino (hispano), afroamericano, asiático americano o de las islas del Océano Pacífico
- Haber tenido diabetes durante el embarazo o haber dado a luz un bebé de 9 libras o más.

## Otros factores de riesgo para desarrollar diabetes. <sup>1</sup>

- Tener niveles de azúcar más altos de lo normal sin llegar a los criterios de diagnóstico para diabetes (prediabetes)
- Tener la presión arterial de 140/90 o más
- Niveles altos de grasas en sangre (triglicéridos)
- Tener exceso de peso
- Obesidad abdominal (perímetro abdominal por encima de lo normal)
- Ser sedentario, es decir, no realizar actividad física regularmente.

## ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes? <sup>1</sup>

Los más comunes incluyen:

- Orinar con frecuencia
- Tener sed constante
- Sentir demasiada hambre o cansancio
- Perder peso a pesar de que usted siga comiendo igual o más que antes

Sin embargo, muchas personas con diabetes y prediabetes no presentan estos síntomas.

## Coliflor apanado <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- 4 tazas de coliflor mediana
- 2 claras de huevo
- 4 cucharadas de miga de pan
- Una pizca de sal y pimienta (opcional)



1. Divida la coliflor en ramos, lávelos y cocínelos en agua hirviendo con una pizca de sal durante 5 minutos o hasta que queden al dente, luego escúrralos en una coladera. Aparte, bata las claras, añada, poco a poco, la miga de pan, revolviendo para que se mezclen bien y condimente con sal y pimienta.
2. Pase los ramos de coliflor, uno a uno, por el huevo con la miga de pan, úntelos bien. Póngalos en un molde previamente engrasado y enharinado y llévelos al horno durante 10 minutos a una temperatura moderada, 300 °F / 150 °C.



### Información Nutricional

Porción : 1 taza

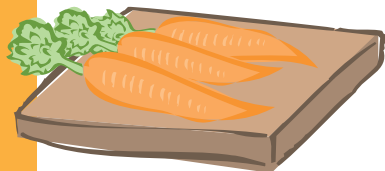
Calorías	109
Grasas Totales	5 g
Carbohidratos Totales	8 g
Fibra Dietética	4 g
Proteínas	8 g

# Torta de zanahoria con especias <sup>3</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1 libra de zanahorias peladas        | 1 taza de harina de trigo integral      |
| 1 taza de consomé hecho en casa      | 1 cucharadita de polvo para hornear     |
| 125 gramos de margarina vegetal      | ½ cucharada de canela en polvo          |
| 5 sobres de endulzante dietético     | ¼ de libra de queso campesino rallado * |
| 2 huevos                             | Una pizca de sal (opcional)             |
| 1 cucharadita de esencia de vainilla |   |

1. Pele las zanahorias y cocínelas con 1 taza de consomé por 5 minutos, retire y deje enfriar. Con ayuda de un tenedor, presione las zanahorias hasta obtener un puré. Reserve.
2. Precaliente el horno a 350 °F / 180 °C. Engrase y enharine un molde mediano. Aparte, bata la margarina hasta que esté cremosa; añada el endulzante dietético, los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada adición. Después vierta la esencia de vainilla y bata por 2 minutos más.
3. Agregue el puré de zanahoria y mezcle bien. Con ayuda de un colador, filtre sobre la mezcla anterior la harina con el polvo de hornear, la sal y la canela.
4. Mezcle bien y añada el queso. Vierta en el molde y lleve al horno por 30 minutos o hasta que al introducir en la torta un cuchillo, su hoja salga limpia. Deje reposar y desmolde.



\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnóstico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, sin tratamiento de diálisis por su alto contenido de fósforo)

### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	151
Grasas Totales	7 g
Carbohidratos Totales	16 g
Fibra Dietética	6 g
Proteínas	6 g

## ¿Por qué debe preocuparme la diabetes? <sup>1</sup>

La diabetes es una enfermedad muy seria y puede causar complicaciones graves cuando los niveles de glicemia no están bajo control afectando poco a poco sus ojos, corazón, riñones, nervios y pies.

## ¿Qué debo hacer para mantenerme bajo control? <sup>1</sup>

El objetivo del tratamiento es mantener las cifras de glicemia (azúcar) normales. Para lograrlo se debe:

- Desarrollar un plan de alimentación saludable.
- Realizar ejercicio físico regular (más de 150 minutos a la semana).
- Evitar fumar o exponerse al humo de cigarrillo ajeno en sitios cerrados o abiertos.
- No consumir alcohol.
- Participar en un proceso educativo con su núcleo familiar.
- Seguir todas las recomendaciones e indicaciones sobre medicamentos que le sugiera su grupo de salud.

## ¿Cómo comenzar un plan de alimentación saludable? <sup>2</sup>

Las comidas deben ser fraccionadas. Los alimentos se distribuirán en cinco a seis comidas diarias de la siguiente forma: desayuno, refrigerio o merienda, almuerzo, refrigerio o merienda, comida o cena y refrigerio nocturno (ésta última para pacientes que se aplican insulina en la noche).

Según su edad y estado nutricional coma porciones más pequeñas, sepa cuáles son las porciones recomendadas para los diferentes alimentos y la cantidad de porciones necesarias en cada comida.

## Plan de alimentación saludable ¿Qué debo consumir menos? <sup>1</sup>

Reduzca sustancialmente la grasa para cocinar, trate de eliminar alimentos que son ricos en grasas saturadas y ácidos grasos Trans tales como:

- Carne con grasa
- Productos lácteos con leche entera (prefiera la leche descremada)
- Alimentos fritos
- Aderezos para ensaladas
- Manteca o grasa animal y vegetal o margarina en barra

Las etiquetas de los alimentos sirven como herramienta para un adecuado consumo y elección de alimentos, prefiera alimentos bajos en calorías y bajos en grasas.

Reduzca al mínimo el consumo de sal, evitando agregar sal de mesa y evitando consumir productos enlatados y procesados.

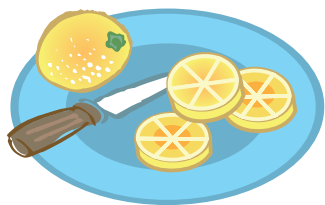
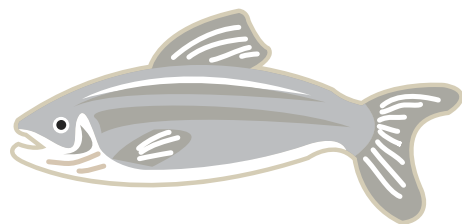
# Habichuelas con filete de pescado blanco <sup>3</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- |  |   |
|--|---|
| 1 libra de habichuelas                         | 1 taza de caldo preparado en casa           |
| ½ lata de crema de leche light o baja en grasa | 1 libra de pescado (corvina, mero, congrio) |
| 1 cucharadita de jugo de limón                 | Una pizca sal y pimienta (opcional)         |



1. Lave las habichuelas y córtelas en trocitos; cocínelas en agua con un poquito de sal, hasta que estén blandas. Aparte, mezcle la crema de leche light con el jugo de limón, el caldo, la sal y la pimienta al gusto, reserve.
2. En el fondo de una bandeja refractaria disponga las habichuelas y sobre estas los lomititos de pescado; agregue la mezcla del caldo, y lleve al horno a 350 °F / 180 °C durante 15 minutos.



### Información Nutricional

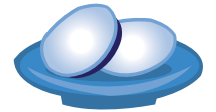
Porción : 1 taza

Calorías	<b>182</b>
Grasas Totales	<b>10 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>5 g</b>
Fibra Dietética	<b>5 g</b>
Proteínas	<b>18 g</b>

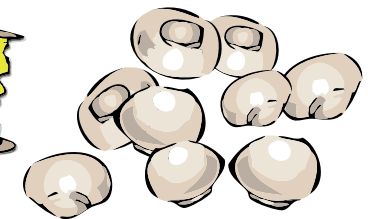
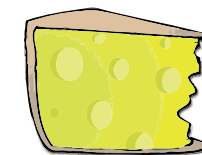
# Soufflé de champiñones <sup>3</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- |  |  |
|--|--|
| 1 barra de margarina vegetal                   | 2 cucharadas de harina de trigo                  |
| 1 taza de leche caliente                       | 1 taza de champiñones crudos cortados en tajadas |
| 2 cucharadas de queso parmesano *              | 4 yemas de huevo                                 |
| 2 cucharadas de queso paipa o campesino        | 4 claras de huevo                                |
| 4 cucharadas de cebolla larga finamente picada | Una pizca de nuez moscada                        |
|  | Una pizca de sal y pimienta (opcional)           |



1. En una sartén derrita la mitad de la margarina, y luego añada la harina pasándola por una coladera; revuelva constantemente hasta que dore un poco. Vierta la leche, poco a poco, y deje cocinar, revolviendo hasta que espese. Termine la salsa agregando los quesos, sal, pimienta y nuez moscada. Retire del fuego y reserve.
2. Aparte, sofría la cebolla con el resto de la margarina hasta que esté transparente, adicione los champiñones y cocine a fuego alto durante 3 minutos. Añada la salsa anterior y mezcle. Bata las yemas, agréguelas y revuelva. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas con movimiento envolvente.
3. Engrase un molde hondo, vierta la mezcla anterior hasta 2 centímetros antes del borde. Hornee a 350 °F / 180 °C durante 30 minutos y sirva inmediatamente.



### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	<b>157</b>
Grasas Totales	<b>5 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>14 g</b>
Fibra Dietética	<b>5 g</b>
Proteínas	<b>14 g</b>

\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnóstico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, sin tratamiento de diálisis, por su alto contenido de fósforo)



## Plan de alimentación saludable ¿Qué debo consumir más? <sup>1</sup>

- Consuma diariamente frutas y verduras (5 o más porciones, cada porción equivale a 100gr). Escoja frutas frescas y verduras de color verde oscuro (espinaca, col de bruselas o brócoli, etc.) y de color naranja (zanahoria, calabaza, calabacín, etc.), según el plan definido por su grupo de salud tratante.
- Consuma más alimentos ricos en fibra como los preparados con granos enteros entre estos:
  - Cereales para el desayuno hechos con granos 100% enteros
  - Avena
  - Arroz integral
- Los jugos tienen un valor calórico considerable cuando se endulzan con azúcar, panela, miel, fructosa o tiene mucha concentración de fruta; su consumo se debe tener en cuenta para no exceder los requerimientos nutricionales diarios. Es preferible que se consuma la fruta entera o en caso de elegir jugos consúmalos inmediatamente después de prepararlos y sin azúcar.

## Esquema de alimentación saludable

A continuación se presenta un esquema que facilita entender la organización del plan alimentario diario:

### DESAYUNO:

Una porción de fruta entera: un pocillo de papaya  
 Una porción de proteína: un huevo revuelto  
 1 bebida con leche descremada: un pocillo de café  
 Una harina: una arepa mediana delgada

### NUEVES:

Una porción de fruta entera: un pocillo de melón  
 Una porción de proteína: una tajada de queso campesino  
 Una bebida en agua: un té en agua o un tinto

### ALMUERZO:

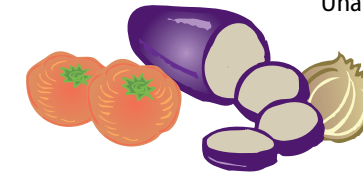
Un consomé: una taza de crema de verdura  
 Una porción de proteína: una porción de pollo o carne  
 Una porción verdura caliente: ½ plato de tortilla de espinaca  
 Una porción de harina: 1 pocillo tintero de arroz  
 Una porción de fruta: 1 pocillo de fresas  
 Un vaso con agua: 1 vaso de limonada natural con endulzante  
 Un postre pequeño: 1 chocolatina dietética o 1 bocadillo dietético

continúa en la pág. 15

## Berenjenas con mozzarella <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |   |  |
|---|--|
| 4 berenjenas pequeñas cortadas en rodajas | 3 cucharadas de crema de leche light (dietética) |
| 4 tomates pequeños rojos                  | 100 gramos de queso mozzarella *                 |
| 1 cebolla cabezona roja pequeña           | 3 cucharadas de queso parmesano rallado *        |
| 3 cucharadas de aceite de oliva           | Una pizca de sal (opcional)                      |



1. Pele las berenjenas, córtelas en rodajas de medio centímetro de grueso y póngalas en una olla con agua fría y sal durante 2 horas. Aparte, en otra olla con agua y sal, cocine los tomates sin pelar junto con la cebolla, por espacio de 15 minutos. Retírelos del fuego, escúrralos y cuando estén tibios lícelos junto con la cebolla y un poco de sal hasta obtener una salsa espesa. Cuele y reserve.
2. Lave las berenjenas retirando completamente la sal y luego en una sartén, caliente el aceite y fría a fuego medio las berenjenas hasta que estén amarillas pero no doradas. En un molde refractario, distribuya una capa de berenjenas en el fondo, báñelas con la salsa de tomate, luego con crema de leche y cubra con queso mozzarella rallado.
3. Realice una vez más el mismo procedimiento y finalice agregando queso parmesano por encima. Caliente el horno a 350 °F / 180 °C y hornee por 25 minutos repartidos así: 15 minutos cocinando y 10 minutos dorando.

### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	126
Grasas Totales	6 g
Carbohidratos Totales	8 g
Fibra Dietética	5 g
Proteínas	10 g

\*(No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnóstico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, sin tratamiento de diálisis, por su alto contenido de fósforo)

# Mousse de espárragos con atún <sup>3</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- 1 lata de atún en agua
- ½ cucharadita de cilantro picado
- 2 claras de huevo
- 3 cucharadas de crema de leche light \*
- ½ taza de vino blanco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 atado de espárragos verdes cortados en trozos
- 4 claras de huevo batidas a punto de nieve



## Ingredientes para la salsa

- 1 cucharada de margarina vegetal
- 1 cucharada de harina de trigo cernida
- 1 taza de caldo base de pescado
- 3 cucharadas de crema de leche light \*
- ¼ de libra de queso campesino \*
- Pimienta al gusto



1. Licue el atún, el cilantro, las claras de huevo, la crema de leche, el vino, la sal y la pimienta hasta formar una pasta. Retire de la licuadora e incorpórelas espárragos y las claras batidas. Engrase y enharine un molde, vierta la mezcla y tape con papel aluminio.
2. Hornee a 350 °F / 180 °C a baño María durante una hora. Aparte, derrita la margarina, mezcle con la harina, el caldo base y lleve al fuego hasta que espese.
3. Añada la crema de leche y el queso, hasta que éste se derrita, sin dejar hervir. Acompañe el mousse con la salsa caliente.

### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	252
Grasas Totales	12 g
Carbohidratos Totales	22 g
Fibra Dietética	6 g
Proteínas	14 g

\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnóstico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, sin tratamiento de diálisis, por su alto contenido de fósforo)

### ONCES:

- Una porción de fruta entera: una manzana pequeña
- Una porción de frutos secos: maní o nueces o almendras o pistachos
- Una bebida en agua: un té en agua o un tinto

### COMIDA:

- Un consomé: una taza de crema de verdura
- Una porción de proteína: una porción de pollo o carne
- Una porción verdura caliente: ½ plato de tortilla de espinaca
- Una porción de fruta: una pera
- Un vaso con agua: 1 vaso de limonada natural con endulzante.
- Un postre: un pocillo de gelatina dietética

### REFRIGERIO:

- Una bebida con leche: un pocillo de leche o un yogurt dietético



## El ABC de la diabetes <sup>1y2</sup>

La **A** representa la prueba de la hemoglobina Glicosilada (**A1c**). Esta prueba mide el nivel promedio de su glucosa sanguínea durante los últimos 3 meses y debe hacerse idealmente 4 veces al año. Esta prueba debe tener un puntaje por debajo del 7%.

La **B** la Presión arterial (en inglés "Blood Pressure"), representa una medida de cuánto debe trabajar su corazón para mantener la circulación de sangre, la meta en la mayoría de personas diabéticas es mantenerla por debajo de 130/80.

La **C** representa al **Colesterol**, que es una grasa que se encuentra en la sangre. Hay de 2 tipos: LDL o colesterol malo y HDL o colesterol bueno. La meta es mantener los siguientes niveles de:

- LDL por debajo de 100mg/dl.
- HDL por encima de 40mg/dl en hombres y 50mg/dl en mujeres.

**Pregúntele al personal de salud, qué puede hacer para alcanzar las metas de estos 3 componentes y sobre cualquier duda que tenga con respecto a la diabetes, su prevención y manejo.**



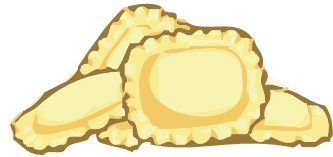
## Raviolis con alcachofas <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |   |  |
|---|--|
| ½ libra de raviolis de queso precocidos | 1 lata de crema de leche light o baja en grasa * |
| 2 cucharadas de aceite de oliva         | 1 frasco de corazones de alcachofa picados       |
| 1 cebolla cabezona pequeña rallada      | 1 taza de caldo base                             |
| 2 dientes de ajo triturados             | Queso mozzarella rallado al gusto *              |
| 1 cucharadita de albahaca picada        |  |



1. En una olla a fuego lento agregue el aceite de oliva, sofría la cebolla, el ajo y la albahaca. Incorpore la crema de leche, las alcachofas y el caldo base, deje conservar unos minutos.
2. Sirva la salsa sobre los raviolis previamente cocidos al dente y agregue el queso mozzarella.



\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnóstico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, sin tratamiento de diálisis, por su alto contenido de fósforo)

#### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	<b>152</b>
Grasas Totales	<b>10 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>30 g</b>
Fibra Dietética	<b>5 g</b>
Proteínas	<b>9 g</b>

## Lasaña con espinaca <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |  |   |
|--|---|
| ½ libra de pasta para lasaña cocida                      | 3 cucharadas de queso crema *                       |
| 2 cucharadas de aceite de canola                         | 1 yogur líquido (tipo postre)                       |
| 1 cebolla cabezona pelada y finamente picada             | 1 taza de champiñones limpios y cortados en láminas |
| 1 diente de ajo triturado                                | 150 gramos de queso mozzarella *                    |
| 1 atado de hojas de espinaca lavadas y cortadas en tiras | 2 cucharadas de queso parmesano rallado             |
| ¼ de taza de caldo preparado en casa                     | Pimienta y nuez moscada al gusto                    |



1. Sofría por unos minutos la cebolla, el ajo y la espinaca. Incorpore el caldo y el queso crema. Agregue la pimienta y la nuez moscada. Revuelva y retire del fuego, reserve. Aparte, mezcle el yogur con los champiñones.
2. Forme la lasaña disponiendo en el fondo de un molde hondo, previamente engrasado, una capa de pasta, luego una capa de espinaca, una de queso y finalmente una de champiñones mezclados con yogur. Continúe así hasta terminar con salsa bechamel y queso parmesano espolvoreado.
3. Lleve al horno precalentado a 350 °F / 180 °C hasta que esté bien caliente y dorado el queso parmesano.



\* (No incluir estos alimentos en la receta si Usted es un paciente diabético con diagnóstico de enfermedad renal crónica etapa 4 y 5, sin tratamiento de diálisis, por su alto contenido de fósforo)

#### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	<b>184</b>
Grasas Totales	<b>8 g</b>
Carbohidratos Totales	<b>18 g</b>
Fibra Dietética	<b>4 g</b>
Proteínas	<b>10 g</b>

# Come bien, siéntete bien

## Cocina para diabéticos

# índice

### Contenido Recomendaciones

- ¿Qué es la diabetes Mellitus? 6
- Algunas condiciones aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes 6
- Otros factores de riesgo para desarrollar diabetes. 6
- ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes? 6
- ¿Por qué debe preocuparme la diabetes? 9
- ¿Qué debo hacer para mantenerme bajo control? 9
- ¿Cómo comenzar un Plan de Alimentación saludable? 9
- Plan de Alimentación saludable ¿Qué debo consumir menos? 9
- Plan de Alimentación saludable ¿Qué debo consumir más? 12
- Minuta patrón para pacientes con diabetes 12
- El ABC de la diabetes 15

### Contenido Recetas

- Pargo rojo caribeño 4
- Palmitos con pollo 5
- Coliflor apanado 7
- Torta de zanahoria con especias 8
- Habichuelas con filete de pescado blanco 10
- Soufflé de champiñones 11
- Berenjenas con mozzarella 13
- Mousse de espárragos con atún 14
- Raviolis con alcachofas 16
- Lasaña con espinaca 17



Con la iniciativa de las entidades afiliadas a **ACEMI**

A grid of logos for various health entities affiliated with ACEMI. The logos are arranged in a 7x3 grid. The entities include: Aliansalud eps, cafosalud eps, CafeSalud MP MEDICINA PREPAGADA, COLSANTAS, COL MEDICA, E.P.S. Camilongo, Compensar salud, Coomeva EPS, Cruz Blanca E.P.S., ECOOPSOS, emergencia, Wemi, Famisanar EPS, EPS Humanavivir, SaludCoop EPS, SaludTotal, E.P.S. SANITAS, SOS, and EPS SURA. At the bottom center of the grid is the ACEMI logo, which consists of a stylized DNA helix and the text 'acemi Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral'. Below the ACEMI logo is the website address 'www.acemi.org.co'.

## Otras entidades participantes

