



Manejar la Diabetes durante los Días Festivos

El Desafío

Los días festivos pueden ser un tiempo de muchas comidas tentadoras. Un horario ocupado puede hacer que sean más difíciles el ejercicio regular y la alimentación sana, pero no se desespere. Con un poco de planificación, usted puede disfrutar esos días especiales.

Qué Puede Hacer de Antemano

- Conozca su plan de alimentación diabético, entonces sabrá qué y cuánto comer cuando está fuera de su casa.
- Prepare, porcione y congele comidas de antemano que son bajas en azúcar, grasa y sodio. Puede recalentar estas comidas rápidamente cuando está muy ocupado.
- Programe la hora de ejercicio antes de las actividades festejeras. Sea flexible, pero si no planea hacer ejercicio, no lo hará.
- En su propia fiesta, seleccione comidas que son parte de su plan de alimentación. La biblioteca o la librería tiene libros de cocina y revistas que se enfocan en recetas festivas saludables especialmente para los diabéticos. El sitio web de la American Diabetes Association (www.diabetes.org) también destaca una receta nueva cada día.
- Enfóquese en una o dos metas para el automanejo de diabetes durante los días festivos. Nadie es perfecto, pero sí puede dedicarse a uno o dos hábitos que mejorarán su salud.



Qué Puede Hacer Cuando Llegan los Días Festivos

- Planifique fiestas con muchas actividades, ya que sea bailar, decorar la casa para un día especial, hacer actividades familiares o jugar deportes.
- Si le invitan a una fiesta, llame antes para el menú. Ofrezca llevar un plato que puede comer sin sentirse mal.
- Mire todos los alimentos en la mesa o el buffet antes de servirse. Sólo sírvase las comidas que más le gustan. Use un plato pequeño y deje bastante espacio

vacío en el plato alrededor de las porciones. Entonces, siéntese lejos del buffet antes de comer. No vuelva al buffet para servirse otra vez.

- Nunca tome alcohol sin el permiso de su médico. La insulina y algunas píldoras para diabetes no combinan bien con el alcohol. Nunca tome más de una o dos bebidas. Una porción de alcohol es $1\frac{1}{2}$ onzas de licor, 12 onzas de cerveza ligera ó 4 onzas de vino.

Reglas Generales para la Alimentación Saludable

- La carne blanca de ave asada y pescado o marisco hervido, horneado o asado contienen menos grasa y calorías que la carne de res o puerco. Si le gusta comer carne roja, seleccione cortes magros.
- Vegetales naturales crudos, hervidos, asados, guisados u horneados contienen menos grasa y calorías que las cacerolas de vegetales o ensaladas hechas con mayonesa. Elimine las salsas o gravy o use poco.
- Una porción pequeña de pan o panecillo con levadura suele tener menos grasa y calorías que panes rápidos como los biscuits, o los panes de maíz o nueces.
- Vigile las grasas que añade. Una cucharita de margarina o mantequilla regular puede agregar 45 calorías a su porción. Use un aderezo de dieta, crema agria sin grasa y margarina ligera.
- La fruta natural es el mejor postre. Si siente la necesidad de comer un postre regular, coma una porción muy pequeña.
- El café y el té sin azúcar son bebidas “gratis” (sin calorías). Añade azúcar artificial y leche sin grasa si lo necesita.



Preguntas

1. ¿En qué meta del automanejo de mi diabetes puedo enfocarme durante los días festivos?
2. ¿Cuáles recetas saludables puedo cocinar antes de los días festivos para poder alimentarme bien cuando estoy ocupado?
3. ¿Cómo puedo hacer más ejercicio durante los días festivos?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista en la Nutrición y la Salud
Publicación No. FDNS-E 11-16a - SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.