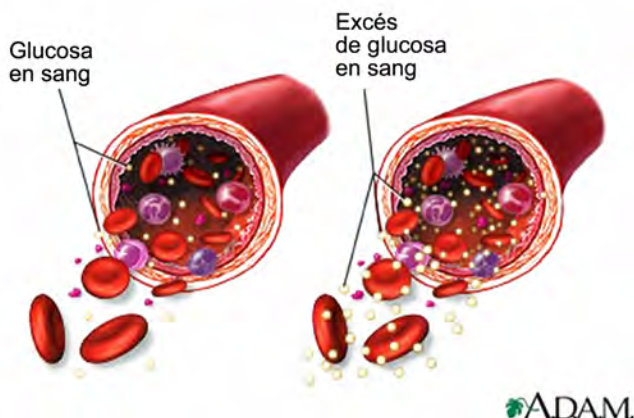


## Recomanacions en la diabetis:

- El tractament dietètic intenta evitar tant hiperglucèmies com hipoglucèmies. Encara que trobes milers de productes amb la denominació *Apte per a diabètics*, són aliments que presenten prou quantitat de fructosa i greix, per la qual cosa no convé incloure'ls en la teua dieta.
- No sols has de vigilar la glucosa en sang, sinó que és important tenir normalitzades també les xifres de colesterol i de pressió arterial.
- Tracta de menjar qualsevol cosa cada 3 hores, motiu pel qual al final del dia hauràs d'haver realitzat unes 5-6 menjades.
- No dugues a terme dietes monòtones ni restrictives. El més saludable és seguir una dieta variada i equilibrada.
- Oblida la idea que un diabètic no pot prendre pasta, arròs, fruita, llegums, etc. El més important és ajustar la quantitat d'aliment al tipus que siga.
- Tracta de seguir les mateixes pautes alimentàries tant dins de casa com quan isques fora (restaurants, viatges...).
- Amb tan sols 30 minuts d'exercici moderat (caminar, bicicleta, ballar, nadar...), tres vegades per setmana, aconseguiràs millorar les xifres de glucèmia en l'organisme.



## Recomendaciones en la diabetes

- El tratamiento dietético intenta evitar tanto hiperglucemias como hipoglucemias. Aunque encuentre miles de productos con la denominación *Apto para diabéticos*, son alimentos que presentan bastante cantidad de fructosa y grasa, por lo que no conviene incluirlos en tu dieta.
- No sólo tienes que vigilar la glucosa en sangre, sino que es importante tener normalizadas también las cifras de colesterol y de presión arterial.
- Trata de comer algo cada 3 horas, por lo que al final del día deberás haber realizado unas 5-6 tomas.
- No llesves a cabo dietas monótonas ni restrictivas. Lo más saludable es seguir una dieta variada y equilibrada.
- Olvídate de la idea de que un diabético no puede tomar pasta, arroz, fruta, legumbres, etc. Lo más importante es ajustar la cantidad de alimento al tipo que sea.
- Trata de seguir las mismas pautas alimentarias tanto dentro de casa como cuando sales fuera (restaurantes, viajes...).
- Con tan sólo 30 minutos de ejercicio moderado (andar, bicicleta, bailar, nadar...), tres veces por semana, lograrás mejorar las cifras de glucemia en el organismo.



ADAM.

## Pautes bàsiques en l'obesitat

1. **Practica la dieta variada i equilibrada:** menja de tot, però poqueta quantitat.
2. **Menja cada 3 hores aproximadament:** fes 3 menjades principals (desdejuni-dinar sopar) 2 pisolabis (esmorzar-berenar). Açò t'ajudarà a mantenir molt millor el pes.
3. **Pren cada dia aliments rics en fibra:** 2-3 peces de fruita (amb pell). Ha d'haver-hi verdura tant en el dinar com en el sopar. Cada dia un plat amb verdura crua i un altre, cuinada. Millor prendre les farines integrals. Menja llegums 3 dies per setmana i pasta i arròs 1 dia per setmana.
4. **Limita la ingesta de greix en la teua dieta:** tracta d'emprar només 3 cullerades soperes d'oli al dia. L'oli d'elecció és el d'oliva verge extra. Quant a embotit i carn, selecciona els menys greixosos. Pren lactis desnatats. Substitueix els productes industrials en el desdejuni (galletes, cereals ensucrats, brioxeria...) per farines naturals (pa, cereals no ensucrats...).
5. **Acostuma't a tècniques de cuina saludables:**
  - Fes la carn i el peix al forn, planxa o microones.
  - Prepara les creïlles bullides, a la brasa, forn o microones.
  - Evita al màxim arrebossats, empanats i fregits.
  - No utilitzes embotit gras per a: guisats, pasta, pizza, arròs, entrepans... En el seu lloc utilitza verdura, hortalisses i embotit magre.
6. **Quan menges fora de casa:** intenta seleccionar restaurants amb menú:
  - Demana dos primers, en compte d'un primer i un segon.
  - Per exemple: ensalada + arròs/ llegums/ pasta/ carn/ peix
  - Com a postres una fruita o un lacti senzill
7. **Tracta de beure d'1,5 a 2 litres al dia.** La millor beguda és l'aigua. En tot cas pots emprar infusions.
8. **Modera la sal, tracta de no sobrepassar els 6 grams/dia.**
9. **La compra és clau!!!! Mengem el que comprem i som el que mengem.** Així que: planifica bé la teua compra i no tingues a casa cap aliment que et faça perdre el control. Acudeix a comprar amb l'estómac ple.
10. **No oblides ser metabòlicament actiu:** practica exercici moderat durant 30 minuts, 3 vegades per setmana.

## Pautas básicas en la obesidad

1. **Practica la dieta variada y equilibrada:** come de todo, pero poquita cantidad.
2. **Come cada 3 horas aproximadamente:** haz 3 tomas principales (desayuno-comida-cena) y 2 tentempiés (almuerzo-merienda). Esto te ayudará a mantener mucho mejor el peso.
3. **Toma cada día alimentos ricos en fibra:** 2-3 piezas de fruta (con piel). Debe haber verdura tanto en la comida como en la cena. Cada día un plato cruda y un plato cocinada. Mejor tomar las harinas integrales. Come legumbres 3 días por semana y pasta y arroz 1 día por semana.
4. **Limita la ingesta de grasa en tu dieta:** trata de emplear sólo 3 cucharadas soperas de aceite al día. El aceite de elección es el de oliva virgen extra. En cuanto a embutido y la carne, selecciona los menos grasos.  
Toma lácteos desnatados. Sustituye los productos industriales en el desayuno (galletas, cereales azucarados, bollería...) por harinas naturales (pan, cereales no azucarados...).
5. **Acostúmbrate a técnicas de cocinado saludables:**
  - Haz la carne y el pescado al horno, plancha o microondas.
  - Prepara las patatas hervidas, a la brasa, horno o microondas.
  - Evita al máximo rebozados, empanados y frituras.
  - No utilices embutido graso para: guisos, pasta, pizza, arroz, bocatas... En su lugar utiliza verduras, hortalizas y embutido magro.
6. **Cuando comas fuera de casa:** intenta seleccionar restaurantes con menú:
  - Pide dos primeros, en lugar de un primero y un segundo.
  - Por ejemplo: ensalada + arroz/ legumbres/ pasta/ carne/ pescado
  - Como postre una fruta o un lácteo sencillo
7. **Trata de beber de 1,5 a 2 litros al día.** La mejor bebida es el agua. En todo caso puedes emplear infusiones.
8. **Modera la sal, trata de no sobrepasar lo 6 gramos/ día.**
9. **La compra es clave!!!! Comemos lo que compramos y somos lo que comemos.**  
**Así que:** planifica bien tu compra y no tengas en casa ningún alimento que te haga perder el control. Acude a comprar con el estómago lleno.
10. **No olvides ser metabólicamente activo:** practica ejercicio moderado durante 30 minutos, 3 veces por semana.

## Llista de la compra tant en el cas de l'obesitat como en el de la diabetis

**Cereals:** millor les varietats integrals.

**Fruites:** 2-3 peces al dia. Millor en peça que en suc. Mai prendre-les soles.

**Verdures:** no hi ha limitació. Aprofita't d'elles!!!!

**Lactis:** millor varietats descremades.

**Carns:** no convé prendre'n més de 4 vegades/setmana. Millor les magres.

**Peixos:** tracta de prendre'n 5 vegades/setmana. Inclou tant peix blanc com blau.

**Llegums:** pren-ne 3 vegades per setmana. Intenta cuinar-los sense embotit gras.

**Ous:** tracta de no prendre més de 3 unitats a la setmana.

**Dolços, caramels, melmelades, mel, sucre, brioxeria, pastisseria...:** l'ideal és evitar-ho en la dieta.

**Begudes ensucrades i amb gas:** millor no prendre-les, encara que siguin Sense sucre.

**Gelats:** encara que siguin aptes per a diabètics, no hauríem de superar la unitat a la setmana i només a l'estiu.

**Galletes, torrons, xocolates... Apte per a diabètics:** no són aconsellables per la seua aportació de greix i calories.



### Lista de la compra tanto en obesidad como en diabetes

**Cereales:** mejor las variedades integrales.

**Frutas:** 2 a 3 piezas al día. Mejor en pieza que en zumo. Nunca tomarlas solas.

**Verduras:** no existe limitación. Aprovéchate de ellas!!!!

**Lácteos:** mejor variedades descremadas.

**Carnes:** no conviene tomarlas más de 4 veces/semana. Mejor las magras.

**Pescados:** trata de tomar 5 veces/semana. Incluye tanto pescado blanco como azul.

**Legumbres:** tómalas 3 veces por semana. Intenta cocinarlas sin embutido graso.

**Huevos:** trata de no tomar más de 3 unidades a la semana.

**Dulces, caramelos, mermeladas, miel, azúcar, bollería, pastelería....:** lo ideal es evitarlo en la dieta.

**Bebidas azucaradas y con gas:** mejor no tomarlas, aunque sean *Sin azúcar*.

**Helados:** aunque sean *aptos para diabéticos*, no deberíamos superar la unidad a la semana y sólo en verano.

**Galletas, turrone, chocolates... Apto para diabéticos:** no son aconsejables por su aporte de grasa y calorías.





## Ensalada crocant

Ingredients per a 4 persones:

- 300 g d'encisam variat
- tomaques *cherry*
- 50 grams de *quicos*
- pernil d'ànec
- melmelada de tomaca
- oli
- vinagre balsàmic

## Preparació:

Disposem la mescla d'enciams nets i trossejats en una ensaladera. Afegim les tomaques tallades per la meitat i el pernil d'ànec.

En un got mescllem l'oli, el vinagre balsàmic i la melmelada de tomaca.

Quan tinga textura homogènia adobar el contingut de l'ensaladera.

Posem els *quicos* en un morter i piquem fins a obtenir un granulat fi amb el qual empolvorem l'ensalada.



## Ensalada crocanti

### Ingredientes para 4 personas:

- 300 g de lechuga variada
- tomates *cherry*
- 50 gramos de *quicos*
- jamón de pato
- mermelada de tomate
- aceite
- vinagre balsámico

### Preparación:

Disponer la mezcla de lechugas limpia y troceada en una ensaladera. Añadir los tomates cortados por la mitad y el jamón de pato.

En un vaso mezclar el aceite, el vinagre balsámico y la mermelada de tomate.

Cuando tenga textura homogénea aliñar el contenido de la ensaladera.

Poner los *quicos* en un mortero y machacar hasta obtener un granulado fino con el que se espolvorea la ensalada.