

Las Comidas de Invierno.

Escrito por {ga=nut-maria-del-carmen-rodriguez}

Están llegando los primeros fríos y de la mano de ellos, vienen también los cambios de ropa, buscamos abrigo, calefaccionamos nuestro hogar, acondicionamos nuestra área de trabajo, deseamos llegar a casa rápidamente luego de una extensa y complicada jornada laboral y... cambiamos nuestras comidas.

Ante este panorama, las personas con diabetes se cuestionan: ¿Porque soy diabético, todos estos meses tengo que seguir comiendo ensaladas, verduras, todo frío?

Y la respuesta es: no. No hay motivo alguno para privarse del confort que nos brinda tener en las manos un recipiente dentro del cual hay un alimento que nos da calidez. Venimos de los meses de verano y de un otoño templado, comiendo vegetales frescos, ensaladas, carnes frías, frutas, jugos, licuados. No importaba tanto la temperatura de la comida, todo estaba bien con sol lluvias o humedad, porque era verano o porque empezaba el otoño o porque aún no hacía frío. Pero se terminó, llegó el invierno. Con este clima de bajas temperaturas, necesitamos alimentarnos con comidas que nos aporten energía, que generen calor.

A todas las edades -y partir de los primeros años de vida (2 años en adelante)- se pueden compartir todas las preparaciones que se elaboran en la cocina familiar. Lo importante es tener el conocimiento sobre la porción que debe comer la persona con diabetes. Es decir, el aporte energético es diferente en cada persona y dependerá de la edad, del sexo, de la actividad física -sea ésta recreacional o laboral-, del estado fisiológico (por ejemplo la mujer embarazada o en período de lactancia), de la medicación hipoglucemiante, de otras patologías asociadas (si es hipertenso o si tiene problemas digestivos, etc.). Por lo tanto, estamos hablando de la recomendación médico-nutricional que cada persona tiene, y esto no varía si es verano o invierno.

Estas personas deben estar atentas a estos cambios, porque la experiencia nos dice que no solo es importante variar las formas de preparación si no que aún más, manejar correctamente las porciones: ¿cuánto de cada cosa tiene usted indicado comer?

Si hacemos una lista de los alimentos o preparaciones que surgen en estos meses veremos que lo que hicimos fue cambiar la forma de prepararlos y lo que comíamos frío ahora está reunido en cazuelas, guisos y sopas, entre algunas de las preparaciones que nos acompañan. Los meses de junio, julio, agosto y septiembre tienen como protagonistas las pastas en

Las Comidas de Invierno.

Escrito por {ga=nut-maria-del-carmen-rodriguez}

diferentes formas y preparaciones, el arroz blanco o integral, la harina de maíz desde la forma más simple de prepararla a la más compleja (rellena). Las leguminosas pasan a estar en las ollas para ser integrantes de la cazuela de carne, o con el pollo salseado o bien con la cazuela de mondongo. Las verduras se acompañan y se mezclan con huevo, para lograr soufflés, revueltos y tortillas (serán mejor al horno, o microondas, así como en teflón).

Los colores se mezclan, los aromas nos atrapan, y al llegar a casa ya nos invitan a disfrutar del sabor que está en ese humeante plato caliente.

Debemos detenernos un instante: la persona con diabetes puede tener indicado por ejemplo para su almuerzo o cena 200 gramos de carne y 200 gramos de vegetales con un 5 % de glúcidos, 200 gramos de vegetales con un 10 % de glúcidos y 200 gramos de cereales o leguminosas cocidas además del aceite. Si usted piensa un instante y con lápiz y papel elije los vegetales que le gusta, surge por ejemplo un guiso o una preparación caliente para el horno. Esto quiere decir que usted necesita recordar por qué el Licenciado en Nutrición le divide o le enseña cuáles son los vegetales que puede comer y en qué porciones por comida. Veamos:

¿Cuáles son los vegetales crudos que contienen un 5% de glúcidos? (es decir cada 100 gramos tienen 5 gramos de glúcidos): acelga, coliflor, zapallitos, ajíes (rojos, verdes), apio, berenjena, berro, brócoli, endivia, escarola, espinaca, espárrago, hongos, lechuga, palmitos, pepino, rabanito, rábano, repollo, brotes de soja, tomate.

¿Cuáles son los vegetales crudos que contienen 10 % de glúcidos? (es decir cada 100 gramos tienen 10 gramos de glúcidos): calabaza, cebolla, chauchas, nabo, puerro, zanahoria, zapallo.

Y los cereales...

Los cereales y sus derivados, y leguminosas cada 100 gramos cocidos contienen 20 gramos de glúcidos, o sea un 20 %. Solo algunos de ellos se detallan en la siguiente lista:

Arroz blanco o integral ½ taza
Polenta cocida ½ taza
Lentejas cocidas ½ taza
Porotos cocidos ½ taza
Garbanzos cocidos ½ taza

Las Comidas de Invierno.

Escrito por {ga=nut-maria-del-carmen-rodriguez}

Choclo desgranado ½ taza
Ravioles chicos de verdura 10 a 15 unidades
Papa chica 1
Pasta simple cocida ½ taza.

Esto es sólo para que recuerde y se atreva a mezclar, pero no olvidando las porciones porque las fichas de los glúcidos caen como caen las fichas de un taxi. Estos glúcidos luego de ingeridos serán pequeñas partículas a las que llamamos glucosa, es decir: circularán en el torrente sanguíneo y se transformarán en un valor de glucemia.

Debemos estar atentos, porque las personas con diabetes o sin ella, cometen errores durante estos meses, comen sin tomar en cuenta que aumentarán su peso y dicen “qué importa”, y pasados junio, julio, agosto, septiembre, se someten a dietas no saludables, desequilibradas en el aporte de nutrientes, hipocalóricas, no controladas, con el afán de corregir el exceso de peso. Pero a las personas con diabetes se les agrega que con ese aumento de peso, los valores de glucemia aumentaron, su control metabólico no es bueno, no es aceptable.

Además de comer “algo más”, las personas se mueven menos, porque hace frío, la pereza los atrapa, los que caminaban en la tardecita luego de la jornada laboral, ya no lo hacen por el clima, y los que lo hacían temprano en la mañana antes de ir a trabajar también abandonan esa actividad. Todo esto conlleva a que la persona diabética empeore su control metabólico. A menor actividad física, corresponde menor aporte calórico. Se suma a esto conceptos equivocados como:

- a mayor frío hay que comer más calorías
- comer más cítricos, porque creemos que así no aparecen los resfríos y abusamos de jugos y del número de frutas, y por lo tanto aumentan los valores de glucemia.
- seguimos pensando como algunas abuelas “hay que comer más porque uno se puede enfermar”.
- estamos convencidos de que si aumentamos de peso eso no va a ser problema porque... ¡después lo bajamos!
- nos viene la manía de agregar en los guisos embutidos (chorizos, panceta, etc.), porque de lo contrario estas comidas “no dan energía”.
- abusamos de los chocolates, maní con chocolate, barritas y bombones porque, “estamos en invierno”
- aumentar el consumo de bebidas alcohólicas, incluido el vino.

Muchas y variados son los mitos y costumbres alimentarias en las épocas de frío tanto aquí en nuestro país como en el exterior, pero debemos rescatar lo que representa una alimentación saludable.

Las Comidas de Invierno.

Escrito por {ga=nut-maria-del-carmen-rodriguez}

Recordamos a las personas con diabetes que deben realizar en lo posible 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y 2 colaciones cuando tienen medicación hipoglucemiante en pastillas o inyectable (insulina). Es insistente, pero cuando el frío ataca el deseo de tomar algo caliente se hace impostergable y no es lo mismo tomar un té o una tisana, mate amargo, una taza de caldo colado, que leche caliente o café con leche o bebidas con alcohol.

Los primeros no varían los valores de glucemia pero los segundos sí. No olvide esto, porque cada vez que la persona toma un cortado o un té con leche fuera de las comidas o colaciones donde no se le indicó, puede ser un grave error porque está modificando su glucemia.