

## ¡NO PIERDA PAN NI PEDAZO!

### Consejos saludables para disfrutar las golosinas y postres favoritos de la familia

Muchas personas creen que tienen que dejar de comer dulces o postres cuando les han diagnosticado diabetes. Pero eso no es así. Todo tipo de alimentos, incluyendo los dulces, puede formar parte de un plan de alimentación para personas con diabetes. De hecho, es probable que pueda alcanzar sus metas con más éxito si no trata de cambiar todas sus preferencias de los alimentos de una vez. Por el contrario, empiece realizando pequeños cambios a los alimentos que usted come. Un gran comienzo es aprender cómo preparar las golosinas y postres favoritos de su familia con menos grasa y calorías. Esto ayudará a mantener su salud y la de toda su familia. Puede incluir las golosinas y postres que desea comer en su plan de alimentación, siempre y cuando conozca cuántos gramos de carbohidratos o el número de carbohidratos que contienen las golosinas y postres que quiere consumir.

### COCINAR Y HORNEAR SALUDABLE ES TAN FÁCIL COMO DECIR UNO, DOS Y TRES

Experimente con algunos de los consejos siguientes para preparar versiones más saludables de los dulces y postres favoritos de su familia.

#### 1. EMPIECE CON UN INGREDIENTE A LA VEZ

- Note qué tan bien resulta hacer un solo cambio en la receta antes de hacer más cambios.

#### 2. REDUZCA O SUSTITUYA INGREDIENTES CON MUCHAS CALORÍAS

##### Para reducir la cantidad de grasa:

- Use aceite para cocinar en aerosol, ollas antiadherentes y tacitas de papel para mantecadas/molletes/panecillos (*muffins*).
- Use la mitad de mantequilla, margarina o aceite, o sustitúyalos por compota de manzana sin azúcar, sustitutos de grasa preparados con puré de ciruelas pasas o gránulos con sabor a mantequilla.
- Sustituya las grasas sólidas menos saludables como la manteca vegetal, la mantequilla y la margarina por menos cantidad de aceites líquidos tales como el aceite de canola. Use de 1/2 taza a 2/3 de taza de aceite para sustituir 1 taza de grasa sólida.

- Reduzca la cantidad de trocitos de chocolate, nueces y coco a la mitad o sustitúyalos por otros ingredientes de gran sabor como las cerezas secas.
- Use productos bajos en grasa o sin grasa en vez de productos con todo su contenido graso tales como la crema agria, queso crema, leche con crema (*half and half*) y margarina.
- Recuerde que muchos de los ingredientes que se usan para preparar recetas con menos grasa pueden aumentar el contenido de carbohidratos. No se olvide de contar estos carbohidratos extra cuando haga su plan de alimentación.

##### Para reducir el azúcar o los carbohidratos:

- Reduzca a la mitad la cantidad de azúcar que indica la receta.
- Reemplace un poco o toda la cantidad de azúcar por un sustituto de azúcar o una mezcla de azúcar y sucralosa para hornear. Las instrucciones de uso de los diferentes productos varían según la marca. Lea la información provista en el paquete y siga las instrucciones.

#### 3. AÑADA MÁS SABOR Y TEXTURA

- Use especias como canela, nuez moscada, jengibre, clavos de olor y vainilla.
- Agregue extracto de almendra, saborizante de coco o menta, cacao en polvo o cáscara rallada de limón.
- Añada textura usando germen de trigo, salvado de avena, cereales de salvado, bayas (fresas, frambuesas, moras) o frutas ralladas como manzanas.

### EL AZÚCAR Y LA DIABETES

En el pasado a las personas con diabetes se les decía que no debían comer ni azúcar, ni dulces o postres. Hoy en día sabemos que el azúcar y los dulces no aumentan el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre más que otros alimentos que contienen carbohidratos tales como las frutas, leche, pan, legumbres y otros vegetales/verduras que contienen almidón. Estos últimos alimentos contienen nutrientes importantes que el cuerpo necesita para mantenerse saludable, y los dulces no. Los dulces y postres tienden a tener muchas calorías y grasa, por eso es mejor comer porciones pequeñas de los mismos y elegir alimentos más saludables para las comidas y las meriendas.

EN VEZ DE	REDUZCA O SUSTITUYA	AHORRO DE CALORÍAS Y GRASA
1 taza de mantequilla, manteca vegetal, margarina con toda su grasa o aceite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustituya sólo 1/2 taza de grasa por 1/2 taza de compota de manzana sin azúcar o gránulos con sabor a mantequilla (1 paquete o 2 cucharadas)</li> <li>- Sustituya 1 taza de grasa por 1/2 taza de compota de ciruelas pasas (guindones)</li> <li>- Sustituya 1 taza de aceite por 1 taza de compota de manzana sin azúcar</li> <li>- Reduzca 1 taza de aceite por 1/2 taza de aceite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 750 calorías y 88 gramos de grasa</li> <li>- 1,309 calorías y 176 gramos de grasa</li> <li>- 1,840 calorías y 220 gramos de grasa</li> <li>- 972 calorías y 110 gramos de grasa</li> </ul>
8 onzas de queso crema con toda su grasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustituya por 8 onzas de queso crema descremado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 560 calorías y 72 gramos de grasa</li> </ul>
1 taza de crema espesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustituya por 1 taza de leche evaporada descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 600 calorías y 96 gramos de grasa</li> </ul>
1 huevo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustituya por 2 claras de huevo o 1/4 taza de sustituto líquido de huevo, bajo en grasa (Esta sustitución funcionará al remplazar hasta 4 huevos.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 36 calorías y 4.5 gramos de grasa</li> </ul>
1 taza de azúcar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduzca a 1/2 taza de azúcar</li> <li>- Sustituya con el dulzor equivalente provisto por un sustituto de azúcar*</li> </ul> <p><i>*La información nutricional variará según la marca y la forma del edulcorante usado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 384 calorías y 0 gramos de grasa (también ahorre 96 gramos de carbohidratos)</li> <li>- 768 calorías y 0 gramos de grasa (también ahorre 192 gramos de carbohidratos)</li> </ul>
1 onza de chocolate sin azúcar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustituya por 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 106 calorías y 13 gramos de grasa</li> </ul>
1 taza de trocitos de chocolate	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduzca a 1/2 taza de trocitos de chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 560 calorías y 32 gramos de grasa (también ahorre 72 gramos de carbohidratos)</li> </ul>
1 taza de nueces	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduzca a 1/2 taza de nueces tostadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 calorías y 40 gramos de grasa</li> </ul>
1 taza de coco	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduzca a 1/2 taza de coco más 1 cucharadita de saborizante de coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 233 calorías y 16.5 gramos de grasa</li> </ul>

## CÓMO AJUSTAR LAS RECETAS

- Considere el rol de los ingredientes antes de cambiarlos. Aquellas recetas donde la grasa provee estructura, tal como las galletas de trocitos de chocolate, pueden ser más difíciles de modificar que otras donde la grasa provee humedad como en los pasteles (bizcochos).
- La mayoría de las recetas de repostería requieren azúcar para obtener volumen y textura adecuados. Para un mejor resultado, sustituya sólo la mitad de la cantidad de azúcar por un sustituto de azúcar o una mezcla de azúcar y sucralosa para hornear.
- Puede reemplazar toda la cantidad de azúcar por un sustituto de azúcar en recetas donde el azúcar sólo aporta dulzor, tal como en una tarta (*pie*) de fruta.

- Los ingredientes bajos en grasa como las margarinas reducidas en grasa y los sustitutos de huevo pueden contener más agua que los productos con toda su grasa. Quizás necesite añadir unas cucharadas extra de harina, maicena o arrurruz (*arrowroot*) para evitar que la receta quede demasiado húmeda.
- Reducir la temperatura del horno y aumentar el tiempo de horneado puede ayudar a mejorar la calidad de las recetas.
- Escorra las compotas de manzana y de otras frutas en un filtro de café o en una estopilla para quitarles el exceso de líquido.
- Evite sobremezclar la harina o sustituya harina para pasteles/bizcochos o harina de trigo integral (sólo a la mitad) para evitar las texturas gomosas o menos blandas de los productos horneados.

