



Cómo comer fuera de casa de manera saludable si tengo diabetes

compartir    



Comer fuera de casa es una buena manera de pasarlo bien en tu tiempo de ocio. Ir de picnic, a un restaurante, a la playa o a la montaña no son sinónimos de descuidar tu diabetes. También puede que tengas que comer fuera de casa por cuestiones laborales. No te preocupes. Cada vez son más las personas que eligen comidas saludables, así que comer fuera de casa ya no tiene que ser algo exclusivo: puedes llevarlo a cabo de manera habitual sin que ello incida negativamente en el control de tus niveles de azúcar.

Muchos restaurantes tienen alimentos que son “saludables” en la carta. Puedes solicitar información sobre el contenido de grasa y las calorías de los alimentos del menú y equilibrar las comidas que ingieras fuera con comidas saludables en tu casa (si te has excedido en la cantidad o tipo de alimentos). Incluso los restaurantes de comida rápida tienen la opción de comer algún plato más saludable.

EL MÉTODO DEL PLATO

El método del plato te permite crear menús variados y sanos adaptados a tus necesidades como persona que tiene diabetes, de una manera fácil y sin grandes complicaciones. La idea es que en un plato de tamaño normal, de unos 23 centímetros de diámetro, construyas el menú principal, comida o cena, dividiéndolo en cuatro partes. Con esta orientación puedes disfrutar de comer fuera de casa sin perjudicar tu diabetes.

Medio plato será ensalada o verdura, ya que su contenido en hidratos de carbono es muy bajo y la cantidad no está limitada. Una cuarta parte del plato será para la proteína:

huevos, carne o pescado; la carne puede ser blanca o roja (eso sí, con la menor cantidad de grasa posible) y el pescado puede ser blanco o azul, no importa.

Y en la cuarta parte restante pondremos las harinas, como el arroz, la pasta, la patata, las legumbres o también el pan. Aquí sí es muy importante la cantidad, y debe ser calculada por tu equipo médico, según la dieta estipulada para ti.

SI VAS DE PICNIC...

Teniendo en cuenta el método del plato, puedes organizar unos menús saludables para disfrutarlos en la playa, en el campo o donde tú prefieras. Lo ideal y más práctico es que te lleves un plato único y un postre. Único no porque sólo comas eso sino porque en una sola comida consigas reunir todos los nutrientes que necesitas: hidratos, proteínas y grasas sanas. El “tupper” puede convertirse en una buena idea para pasar los fines de semana fuera de casa, o quizá lo utilices también para llevar tu comida al trabajo

CONSEJOS PARA IR A UN RESTAURANTE

Si vas con amigos o familiares trata de ajustar la hora de comer al horario en que habitualmente lo haces.

Sé puntual. En la medida de lo posible, trata de evitar los horarios en los cuales el restaurante está más concurrido para que no tengas que esperar.

Si tu almuerzo o cena será más tarde, come una fruta o una ración de hidratos de carbono en tu horario habitual de comida, así evitarás una bajada de azúcar.

Evita las salsas y aderezos o límitalos al mínimo ya que pueden tener altos contenidos de grasas y calorías.

Solicita guarniciones a base de vegetales hervidos o ensalada en lugar de complementos como puré de patatas o fritos.

Cuidado con los buffets. Si vas a hoteles, cruceros, etc., te encontrarás un gran escaparate de alimentos apetecibles. Vas a ser sometido a una hiperestimulación de olores, colores y presentación de los alimentos que tienes que saber adecuar a tus necesidades. En los buffets es habitual comer más de la cuenta, pero esto puede interferir en tu control diabetológico o aumento de peso.

ALIMENTOS QUE PUEDEN ENRIQUECER TUS TUPPERS:

- Elije panes y pasta integrales ricos en fibra. Tanto en el caso de las pastas como para cualquier tipo de pan, selecciona aquellos con más fibra y que tengan harina de trigo integral, como primer o segundo ingrediente.
- Agrega sabor en lugar de grasa. Todos sabemos que en la grasa es donde está el sabor, con el fin de reducir la grasa y sodio en nuestra dieta hay que ser creativo con los sabores. Prueba a añadir a tus comidas especias y hierbas aromáticas, como el cilantro y la albahaca, y atrévete a reducir el uso de aceite añadiendo jugo de cítricos a tus platos.
- Latas de atún y berberechos. Ideales para añadirle proteínas a cualquier plato. Mejor al natural para controlar tú la cantidad de aceite que añades.
- Frutos secos. En ensaladas te permiten añadirle proteína y grasas saludables a tu comida y convertirla en un plato completo (no añadas más de 10-15 frutos secos o 3-4 nueces para no pasarte con las calorías).
- Queso bajo en grasa. Para añadirle proteínas a tus platos.
- Bocadillos sanos. Si está preparado con ingredientes sanos y poco calóricos, un bocadillo puede ser una comida completa y muy saludable. Sólo tienes que acompañarlo con una fruta o un lácteo bajo en grasas. Utiliza pan de horno o integral y controla la cantidad a tomar de pan. Si le añades vegetales será mucho más saludable.

- No te olvides el gazpacho en tu picnic. Es un alimento muy saludable y con pocos hidratos de carbono, por lo que recuerda llenar una botellita de plástico con un gazpacho bien fresquito. Te aportará muchas vitaminas a la vez que te refrescará e hidratará.

- Agua. Es muy importante evitar la deshidratación. Debes llevar suficiente agua si vais de excursión y, si hay poca agua, tienes que tener preferencia a la hora de beber, ya que la deshidratación es más peligrosa en las personas con diabetes.

- Postres frutales. Es el postre ideal para el verano. Disfruta de las frutas de temporada como la sandía y el melón, que por la cantidad de agua que llevan, pueden ser disfrutarlas en más cantidad que otras de mayor consistencia como es el plátano.

A modo de conclusión, solamente añadir que durante los fines de semana suele darse un cambio de rutina como un viaje o una actividad física importante que durante la semana no se tiene; se pasa del sedentarismo a hacer más actividad. Además, pueden cambiar las necesidades de insulina y de los fármacos que se toman para el control de la diabetes, ya que también se modifican las necesidades energéticas.

Por tanto, es importante que ajustes el tratamiento y la alimentación a la cantidad de ejercicio que se realice día a día. Teniendo en cuenta todas las sugerencias que te hemos mostrado... ¡esperamos que disfrutes de tu tiempo de ocio sin descuidar tu alimentación ni tu diabetes!



www.diabetes.bayer.es



Bayer HealthCare

Bayer Hispania, S.L.
Av. Baix Llobregat, 3-5
08970 Sant Joan Despí (Barcelona)

www.diabetes.bayer.es

 **losencillovence**