Maneja tu diabetes estas Navidades con Centros

Centros San Cristóbal ¿Sabías que la diabetes es la tercera causa de muerte en Puerto Rico y afecta a más de 600,000 pacientes en la Isla?

En los **Centros San Cristóbal** estamos comprometidos con mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes y vecinos, mediante nuestra campaña de orientación, prevención y manejo de diabetes.

En la época festiva, puede ser difícil mantener tu rutina. Por eso te hemos preparado excelentes recursos para que tú y tu familia disfruten de una nueva tradición llena de sabor, sin afectar tu salud.

8 Claves Para Diabéticos en las Cenas Familiares

- Cambia las papas por batatas Las batatas son una mejor alternativa ya que aportan vitaminas A y C. Intenta asarlas sin añadir azúcar, ya que el horno destacará su dulzura natural.
- No ayunes antes de la gran cena Ayunar puede desnivelar el azúcar en la sangre y la mantiene por debajo de los niveles normales.
- Cambia el arroz blanco por arroz integral la ingesta de fibra te ayudará a mantenerte satisfecho durante más tiempo y a mantener estabilizada el azúcar en la sangre.
- Controla tus porciones Sírvete en un plato más pequeño (¡y no repetir!). De este modo, tendrás una porción más controlada y mantendrás niveles de azúcar adecuados.
- Sácale el cuerito al pavo este año La piel del pavo guarda mucho sabor y nos encanta el crujir cuando queda tostadito, pero contiene un alto nivel de grasas saturadas.
- Limita tu consumo de alcohol Nunca es recomendado tomar alcohol si eres diabético, pero la mejor manera de mantener tu nivel de azúcar bajo control es limitar tu consumo a una copita o trago. Sustituye con otras bebidas no alcohólicas sin mucha azúcar, como frapés de frutas naturales y claro está, agua.
- Comparte el postre con alguien Recuerda que la azúcar puede descontrolarse fácilmente con el consumo desmedido de postres.

CENTROSSANCRISTOBAL.COM/MANEJATUDIABETES

Recetas para Diabéticos

RECETA

Ensalada de Espinaca con Vinagreta de Ajo

INGREDIENTES:

6 tazas de hojas de espinaca 3 dientes de ajo picados 1 cebolla morada en ruedas ½ cucharadita de pimienta negra en polvo 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen 1 cucharada de vinagre (de tu gusto) 1 cucharadita de mostaza sal (a tu gusto)

INSTRUCCIONES:

Combinar todos los ingredientes, excepto la cebolla roja y las espinacas, en un tazón grande, mientras agitas bien con un batidor. Agrega las espinacas y cebolla roja. Mezcla hasta cubrir.

¿Cómo te quedó?

Envíanos tus fotos: info@centrossancristobal.com





RECETA

Pavo a la Naranja y Romero

INGREDIENTES:

1 pavo entero de 12 lbs.
1 naranja, pelada y cortada
¾ taza de aceite de oliva
3 cucharadas de ajo picado
2 cucharadas de romero fresco picado
2 cucharadas de perejil seco
2 cucharadas de tomillo seco
1 cucharadita de pimienta molida fresca
1 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES:

Limpia el pavo, sécalo suavemente y frótalo para aflojar la piel. Mezcla el aceite de oliva, el ajo, el romero, el perejil, el tomillo, la pimienta y la sal. Frota todo el exterior del pavo y levanta suavemente la piel, teniendo cuidado de no rasgarla, y frote la mezcla también debajo de la piel. Coloca las rodajas de naranja debajo de la piel del pavo. Coloca el pavo en una asadera para el horno o en un asador de pavo y llénalo con agua (que quede sumergido ½ pulgada). Cocina a 325º durante 3-4 horas (o según al tiempo y la temperatura que indique el paquete del pavo). Asegúrate de revisar el pavo cada hora. Si se está poniendo demasiado marrón, cubre suavemente con papel de aluminio. Retira el pavo del horno y déjalo reposar 10 minutos antes de cortarlo. El tamaño de la porción es aproximadamente 4 oz.