

Alimentación PAC/diabetes

Es una **alimentación PAC** específica para mejorar el control de la diabetes y su evolución, previniendo y tratando las complicaciones.

Alimentos que mejoran la diabetes:

- **Canela** en polvo.
- **Alimentos con cromo** que aumentan poco la glucemia: té, brécol, col Bruselas, puerro, pepino, cebolla y champiñón.
- **Alimentos con magnesio y cromo** que aumentan poco la glucemia: frutos secos crudos (almendra, avellana...), espinaca, legumbres (alubias blancas, lentejas...), copos de avena integral y quinoa.
- **Aceite de oliva virgen extra.**



Alimentos que empeoran la diabetes:

- **Alimentos con azúcares:** siropes o jarabes, azúcar blanco y moreno,

golosinas, galletas, bollería, pastelería, chocolates, postres lácteos y postres de soja (azucarados, o con frutas, o con cereales), frutas dulces, plátano, zumos de frutas, frutas en almíbar, frutas desecadas, sorbetes, mermeladas, jaleas, membrillos, miel, refrescos azucarados, gaseosas, cervezas (con y sin alcohol) y bebidas alcohólicas dulces.

- **Alimentos con fructosa** como edulcorantes, incluidos los dietéticos.
- **Alimentos con almidón** que aumentan la glucemia: cereales refinados (arroz blanco, pasta blanca, pan blanco, *pizza*, *crepes*, cereales para desayuno, panecitos, bastoncitos, *biscottes*, *crackers*, tortas o pastelitos de arroz o maíz...), castaña, chufa, maíz (en grano, en mazorca, palomitas...), patata (frita, horno, hervida, puré de patata...) y aperitivos (chips, ganchitos, galletas saladas...).
- **Alimentos con grasas saturadas:** leche entera, yogur entero, quesos grasos, cuajada, mantequilla, nata, postres lácteos (flan, natillas, cremas, batidos, mouse, helados...), manteca de cerdo, embutidos grasos y carnes grasas.
- **Aceites que no son de oliva** como el de girasol y soja, y los alimentos que los contienen.
- **Margarinas, "grasas vegetales"**, y los alimentos que las contienen.
- **Café y todas las bebidas con cafeína.** También el café descafeinado.

Alimentación PAC/diabetes

Preparación de los alimentos para mejorar la diabetes:

- Alimentos **crudos** y **aliñados**, es la mejor forma.
- Alimentos **cocinados al vapor y plancha, poco hechos**.
- Alimentos **guisados en cazuela a fuego lento**, o en olla a presión; en agua, jugo o salsa, pero no secos ni en aceite.
- **Cocine sin sal y aliñe** posteriormente con: aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino o manzana, limón, ajo, cebolla, especias y poca sal.
- **Intente no utilizar edulcorantes**. El mejor edulcorante es el de *Stevia*, en polvo o en gotas. Sacarina en poca cantidad, si lo necesita.
- **No tome alimentos industrializados, procesados, precocinados, fritos, horneados, brasa, muy hechos, ni calentados en exceso**.

Comidas para mejorar la diabetes:

- 2 yogures naturales de soja ecológicos + frutos secos + frutas rojas + copos de avena integral + cucharadita de canela.
- Pan integral + queso oveja o cabra ecológico + frutos secos crudos.
- Pan integral + pechuga de pavo, jamón o lomo (sin grasa visible) + frutos secos.
- Pan integral + 2 huevos enteros ecológicos y 1 clara, en tortilla o plancha.
- Fruta no muy dulce + frutos secos.
- Espinaca, cebolla tierna, champiñones crudos, lentejas, arroz integral y claras.

- Col de Bruselas, jengibre, ajo macerado y judías blancas + pescado, marisco o carne no grasa + manzana y arándanos.
- Pepino, cebolleta, brécol, setas y pasta integral + Pescado o carne no grasa.
- Pescado-marisco + quinoa + verduras-hortalizas crudas + fresas y moras.



Bebidas:

- Agua mineral de mineralización débil.
- Bebidas de almendra, avellana o avena; sin azúcar, fructosa, aceites ni aditivos. Té blanco, verde y rojo Pu-Ehr.
- No tome café.

Comidas extras: de vez en cuando.