

Controle sus niveles de azúcar en sangre durante las fiestas

Durante las fiestas, puede ser difícil mantener sus niveles de azúcar en sangre bajo control. A continuación, encontrará algunos consejos sobre cómo mantener sus niveles de azúcar en sangre dentro de su rango objetivo.



Cumpla con su horario normal de comidas y bocadillos. Esto evitará que tenga demasiada hambre y que coma en exceso a la hora de comer.

Lleve un plato equilibrado a las reuniones navideñas. Elija un plato que disfrute para llevar a las fiestas y reuniones.

Elija comer bocadillos saludables. Intente comer verduras crudas, nueces, queso bajo en grasa o bebidas sin calorías en las fiestas y reuniones. Limite los alimentos fritos, con mantequilla, crema, empanizados o que se sirven con salsas.

Tenga en cuenta el tamaño de las porciones. Si desea probar muchos alimentos, comience con porciones pequeñas de cada uno.

Limite la cantidad de alcohol que bebe. Agregue gaseosa o agua mineral al vino o licor para que las bebidas duren más.

Haga ejercicio con más frecuencia. Tener una rutina de ejercicios durante las fiestas puede ayudar a mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control.

Consejos para una comida navideña más ligera:

Huevos:



En lugar de 1 huevo

reemplace con

1/4 taza de clara de huevo (2 claras de huevo)

Mantequilla/margarina:



En lugar de 1 barra de mantequilla/margarina

reemplace con

1/4 taza de puré de manzana y 1/2 barra de mantequilla

Azúcar:



En lugar de 1 una taza de azúcar

reemplace con

2/3 taza o 3/4 taza de azúcar

Bocadillos y recetas bajas en azúcar para las fiestas



Guacamole de guisantes y aguacate

Ingredientes:

- 2 tazas de guisantes descongelados congelados
- 1/2 taza de cebolla verde
- 1 cucharada de cilantro fresco
- 1 aguacate maduro
- 1 limón
- Una pizca de salsa de ají picante

Preparación :

Coloque los guisantes, la cebolla y el cilantro en el procesador de alimentos. Procese a alta velocidad hasta que esté suave. Agregue aguacate, salsa de ají picante y jugo de limón. Presione el botón de pulso hasta obtener un picado grueso.

Sirva de inmediato con triángulos de pita de trigo integral tostados o chips de tortilla horneados.



Salsa de 7 capas

Ingredientes:

- 1 taza de salsa de frijoles baja en grasa
- 1 taza de salsa preparada
- 1 taza de lechuga romana rallada
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de tomate picado
- 1 taza de crema agria sin grasa

Preparación :

Coloque los frijoles, la salsa, la lechuga, la cebolla, el tomate y la crema agria en un sartén rectangular.

Sirva con chips de tortilla horneados, triángulos de pita de trigo integral y verduras frescas.

Esparza el **queso crema sin grasa con sabor a palillos de apio** sobre **palillos de apio** . Cubra con **chispas navideñas**.

¡Haga mini brochetas!

Coloque **cuadrados de pimiento rojo y verde** y **trozos de piña** en un palillo de dientes.

También puede hacer brochetas de **fresa en mitades** y **uvas verdes** con **palillos de pretzel**.



¡Consulta con un nutricionista de CHN si tiene alguna duda!