



¡Perderse de las fiestas! ¿Privarse de las cenas de Navidad y Año Nuevo? No, de ningún modo. Por el contrario es importante disfrutar plenamente por eso hay que mantener a la diabetes bajo control. Para ello sólo se requiere ser previsor y tener la voluntad de seguir el plan trazado. Así no habrá reto insuperable porque "querer es poder".

La privación indiscriminada no es saludable, pero es peor aún para quien vive con diabetes. Al contrario, su organismo necesita de alimentos cada cierto número de horas y tanto como de los medicamentos. Por eso en dichos festejos no hay que ahorrarse comidas para desquitarse por la noche.

Una sugerencia que los especialistas en nutrición hacen para mantener a la diabetes bajo control durante y al cabo de las fiestas decembrinas gira en torno a la previsión. Por ejemplo, antes de ir a una cena hay que tomar unos bocadillos permitidos de tal suerte que se llegue sin hambre para así elegir sólo un poco del más apetitoso platillo que no se debería comer y complementar con una opción más sana como vegetales.

Al tomar los alimentos es mejor iniciar por las proteínas (carne, aves, pescado) en una proporción suficiente y luego las verduras. Un principio muy importante al alimentarse es que no es necesario agotar las raciones, únicamente hay que comer lo suficiente y no más. Esta es otra sugerencia de los especialistas: la moderación. Quien viva con diabetes debe alimentarse para asegurar su bienestar en las próximas cuatro o cinco horas.

"Diciembre es un mes de tentaciones", dice la nutrióloga María del Carmen Arias López, de la Clínica de Control de Peso y Tratamiento Quirúrgico de la Obesidad, del Hospital Ángeles del Pedregal. Sin embargo, aunque los compromisos lleguen en cascada y esté presente el gozo de compartir los alimentos es posible cuidar la salud con sencillas actitudes al estar frente a la mesa".

Algo muy sencillo es tratar de no duplicar alimentos de un mismo grupo, de suerte que si ya se

consumió carne pues no hay razón para comer queso. Siempre será mejor elegir de postre una fruta o algo bajo en azúcar (¡qué mejor que las uvas!), tomar productos lácteos preferentemente descremados y utilizar en la cena los quesos frescos. Asimismo, optar por el pan integral y en nuestras ensaladas utilizar aderezos como el limón, aceite de oliva y vinagre.

Ser el anfitrión permite tener resuelta la mitad del problema. Existen deliciosas comidas permitidas para quienes viven con diabetes, y saludables también para el resto de los comensales. Buscar recetas de este tipo y disminuir en ellas los carbohidratos como el azúcar y las grasas es otra indicación de los especialistas.

De seguirla, los invitados pueden quedar agradecidos por ahorrarse kilos de más, ya que en esta temporada los excesos se alientan y las personas pueden aumentar hasta cuatro kilos de peso, lo que equivale a una talla más.

"Al planear la cena navideña o de fin de año es recomendable utilizar el principio cotidiano de que la dieta sea variada, equilibrada y completa. Al elegir las carnes será mejor incluir la magra (sin grasa) o aves sin piel. En el caso de los platillos, la selección será mejor si son horneados, al vapor, a la plancha, estofados o empapelados con el fin de disminuir el contenido de grasas", sugirió la nutrióloga Carmen Arias.

Un plato del buen comer navideño

Esta disciplina en la dieta no impide disfrutar de las fiestas. Se puede armar un plato del buen comer navideño integrado por 120 gramos de alimentos del grupo de origen animal, que podría ser pavo o pollo horneados, también bacalao y en cualquiera de estos casos tendríamos un aporte de 155 kilocalorías.

Una taza y media de ensalada fresca con variedad de verduras, o bien una ensalada de manzana y col en juliana, tres nueces picadas y un tercio de taza de yogurt descremada representarían un total de 211 kilocalorías.

De los cereales se incluiría media taza de pasta preparada con espagueti, espinacas y 30

gramos de queso de cabra, lo que en total aportaría unas 112 kilocalorías y 85 más correspondientes a una copa de vino tinto que entraría en el grupo de los carbohidratos.

Con relación a las bebidas lo conveniente es no excederse de una copa de vino durante la comida o después, pero no con el estomago vacío. Caminar un poco o bailar al cabo del consumo de alimentos podría ser muy recomendable, para así eliminar algo de las calorías de más que se hayan consumido. Estas son otras recomendaciones de los especialistas.

En relación al contenido calórico de las bebidas más populares, la nutrióloga informó que 12 onzas de cerveza tienen un contenido calórico de 154 kilocalorías, en tanto que una *light* equivale a 103. En el caso de los vinos, el aporte de una copa de tinto es de 85 kilocalorías frente a las 160 del blanco. Entre una copa de sidra (75 kcal) y una de vino seco se da una baja diferencia de 9 kcal más en éste último.

Hay un gran contraste entre una cuba libre preparada con refresco regular (241 kcal) y una con refresco *light* (149 kcal). Esto en cada porción de ocho onzas. La diferencia del contenido calórico por cada dos onzas de bebida, como tequila, ginebra, ron, vodka o whisky cuando se toman derechos y pasan de 140 a 225 kilocalorías al acompañarlos con medio refresco.

Si este fin de año debemos tener bajo control la diabetes (porque ese es nuestro objetivo), tenemos ya un plan con las previsiones necesarias para alimentarnos porque sabemos cuales son los pros y los contras... hay que tomar la decisión y ejecutarla. Porque "querer es poder".
Laura Carolina Guzmán Peña