



Si en estas fechas de intercambios te toca regalarle a una persona que vive con diabetes, y deseas dar un gran detalle pero no quieres que reciba libros o revistas de salud con temas sobre la enfermedad, ni galletas sin azúcar, o artículos especiales que lo hagan sentir diferente, aquí te damos una serie de ideas.

No todos los diabéticos usan edulcorantes artificiales por lo que regalar caramelos y galletitas sin azúcar no siempre es la mejor opción. Obsequiar una canasta rellena de hierbas, quesos o bebidas, te puede sacar del apuro.

Tómate el tiempo para armar la canasta de regalo de una manera atractiva. Esa persona especial seguramente apreciará tu esfuerzo.

Chocolate negro sin azúcar y nueces

Las canastas de chocolate negro sin azúcar pueden ser un gran obsequio en cualquier ocasión. Elige las que tienen una concentración de cacao de más del 75 por ciento. El chocolate negro además de delicioso y nutritivo ha probado ser bueno para el corazón.

Las nueces están en la lista de alimentos recomendados por la Asociación Americana de la Diabetes, debido a que ayuda al control de la glucosa y los lípidos en la sangre. Más de un estudio ha comprobado que comer 50 gramos de nueces al día, natural o tostadas, en sustitución de algunos carbohidratos ayuda al control de la glucosa en la sangre sin afectar el peso.

Selección gourmet de café y té

El café y el té son bebidas recomendadas para el manejo y control de la diabetes. Las infusiones de hierbas mezcladas con frutas reconfortan.

El té verde es efectivo en la pérdida y control de peso gracias a los fitoquímicos que contiene llamados cetaquinas (antioxidantes) Para que lo aproveches al máximo, tómalo caliente después de las comidas. Un reciente estudio realizado en la Universidad de Harvard reveló que el café ayuda a los pacientes diabéticos a regular el azúcar en la sangre.

Entre los minerales del café se destaca el magnesio y cromo, minerales que activan la insulina del cuerpo. Las propiedades de esta bebida se aprovechan mejor si lo tomas negro y sin azúcar. Si tienes problemas de presión arterial, procura que sea descafeinado.

Hierbas y especias

Si esa persona especial gusta de la jardinería, una canasta con variedad de especias que pueda cultivar y tener frescas para usarlas en sus recetas es una excelente opción. Ocupar hierbas y especias en lugar de sazonadores altos en sodio añade sabor a las comidas y ayuda a disminuir la sal y las grasas de los platillos.

Frutas

Fácil de armar y accesible a todo presupuesto, las canastas de frutas son un regalo que siempre agrada. Prefiere los frutos frescos y de temporada a las deshidratadas que tienen mayor cantidad de azúcar.

Quesos, nueces y palomitas de maíz

La selección de quesos es tan variada que ofrece opciones de acuerdo al presupuesto,

¿Qué regalar a una persona con diabetes?

Miércoles, 24 de Diciembre de 2014 17:02

también puedes obsequiar nueces y palomitas de maíz, aperitivos con proteína y fibra, y puedes incluir entradas al cine o una película que sepas que será de su agrado.

Fuente: ladiabetes.about.com