



Data: 29/10/009
Página: 30
Seção: Alimentação

Malu

Alimentação

Cardápio para diabéticos

Apesar das restrições alimentares, é possível comer bem sem passar vontade e incluindo doces

Texto de Gisele Peralta

Estima-se que mais de 50% das pessoas com diabetes não sabem quais os cuidados necessários para evitar complicações de saúde. Muitos portadores da doença desconhecem as restrições que devem ter, o que deixar de consumir e o que é recomendado. A nutricionista Elaine Cristina Moreira ensina como manter um cardápio saudável.

Cuidados básicos

■ CARBOIDRATOS

- Como o diabético tem uma redução na produção de insulina (diabetes tipo 2) e, em alguns casos, deficiência total desse hormônio (diabetes tipo 1), ele não pode consumir grandes quantidades de carboidratos na mesma refeição.
- Por isso, deve se servir de porções menores em intervalos de 3 a 4 horas. Ou optar por alimentos com carboidratos integrais, pois as fibras retardam a absorção desse nutriente, evitando os picos hiperglicêmicos (excesso de glicose no organismo).
- No entanto, é preciso evitar os carboidratos de liberação lenta, como os açúcares, mesmo o demerara, o mascavo e o mel, que são absorvidos rapidamente, provocando o aumento da glicemia (glicose no sangue).
- As frutas, como têm açúcar simples, de liberação rápida, devem ser consumidas com moderação.

■ GORDURAS

- São necessárias, mas em pequena quantidade. "As gorduras podem retardar a digestão, atrapalhar o controle da glicemia e também aumentar a circunferência abdominal, aumentando ainda mais a resistência à ação da insulina, comum nos diabéticos que estão acima do peso", explica a nutricionista.
- Como a maior causa de morte entre os diabéticos se dá por problemas cardiovasculares, o controle dos índices de colesterol e triglicérides são rígidos. E para controlá-los, é preciso uma dieta sem alimentos fritos, com poucos embutidos, carnes e queijos gordurosos.
- Prefira as gorduras protetoras, como as contidas no azeite, nas castanhas, nos peixes e nos óleos vegetais.

Cardápio recomendado

CAFÉ DA MANHÃ: pão integral com queijo ou requeijão e geléia diet • café com leite e adoçante • 1 porção de fruta

LANCHE DA MANHÃ: 1 iogurte

ALMOÇO: 1/2 prato de salada de folhas com legumes crus e cozidos • arroz e feijão • carne assada • 1 porção de gelatina diet com frutas picadas

LANCHE DA TARDE: 1 barra de cereais diet e 1 fruta ou leite com cereais

JANTAR: 1/2 prato de salada de folhas com legumes crus e cozidos • carne branca • batata assada ou arroz com legumes

CEIA: fruta cozida com canela ou leite com chocolate diet e 1 colher (sopa) de aveia ou 3 rosquinhas diet

ATENÇÃO: as quantidades dependem do peso do paciente e do seu objetivo, por isso, busque sempre orientação médica.

O que é liberado

- ✓ Verduras ✓ legumes ✓ carboidratos integrais
- ✓ laticínios desnatados ✓ carnes magras ✓ grãos
- ✓ frutas ✓ doces diet ✓ barras de cereais ✓ cereais em grão sem açúcar ✓ água-de-coco ✓ gelatinas e sobremesas diet

O que é proibido

- ✗ Açúcar simples, como branco, mascavo, demerara, cristal ou mel
- ✗ Gorduras saturadas em excesso: pele de frango, bacon, frituras de emersão, laticínios integrais e carnes gordurosas

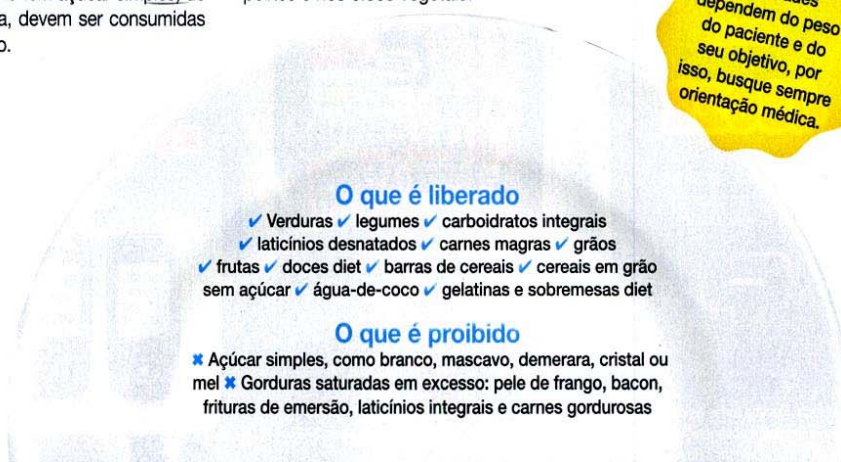


Foto: Shutterstock/Chris Images



Receitas
liberadas

Fotos: Divulgação



Rende 1 porção
Pronto em 1h
(+4h de geladeira)

Creme de café e chocolate

INGREDIENTES: 1 envelope de gelatina em pó sem sabor • 1/4 de xícara (chá) de água • 1 xícara (chá) de adoçante dietético pó granular • 2 colheres (sopa) de cacau em pó • 2 colheres (sopa) de café solúvel • 1 lata de [leite evaporado](#) • 2 gemas ligeiramente batidas • 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco **Para decorar:** creme de leite fresco batido • grãos de café cobertos de chocolate

PREPARO: polvilhe a gelatina sobre a água e deixe descansar por 1 minuto. Misture o adoçante com o cacau e o café solúvel. Acrescente o leite e as gemas aos poucos, batendo com um garfo, e cozinhe em fogo médio, mexendo até ferver. Junte a gelatina e mexa, em fogo baixo, até a gelatina dissolver. Deixe esfriar até ficar consistente. Bata o creme de leite até obter picos. Acrescente delicadamente a mistura com a gelatina, misturando com cuidado. Em seguida, despeje numa forma untada com óleo. Cubra e leve à geladeira por aproximadamente 4 horas. Desenforme num prato de servir e decore com o creme de leite fresco batido (em forma de bolinhas) e os grãos de café.

Doce de abóbora

INGREDIENTES: 1kg de abóbora descascada e cortada em pedaços • 1/2 xícara (chá) de adoçante dietético pó granular • 1 pau de canela • 5 cravos-da-índia • 1/2 xícara (chá) de coco ralado
PREPARO: leve todos os ingredientes ao fogo, com exceção do coco, e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando até secar a água da abóbora. Retire do fogo, deixe esfriar e junte o coco.



Rende 1 porção
Pronto em 1h

■ ■ ■ ■ TRUQUE DE MALU ■ ■ ■ ■

A abóbora tem um alto valor nutritivo, poucas calorias e é de fácil digestão. A polpa do fruto é rica em vitamina A, substância importante para a saúde dos olhos e da pele, e ainda fornece vitaminas do complexo B, além de sais minerais como cálcio, ferro e fósforo. Já as cascas e as sementes são ricas em fibras.

Leite evaporado é um produto em lata, encontrado no supermercado, perto do creme de leite. Sua função é deixar o doce com muitos furinhos e mais leve. Se não o encontrar, substitua por creme de leite.