

## Dieta per un diabètic

Autors/es: Marta Blánquez, Luis Orellana, Raúl Pérez, Ariane Requena i Xavier Salvador

Tutor: M<sup>a</sup> Àngels Monllor

Centre: Institut Sabadell

### DIETA PER UN DIABÈTIC



#### Què és la diabetis?

La diabetis és una enfermetat crònica on el nivell de sucre de la sang és alta a conseqüència de la falta de producció d'insulina al cos o del seu ús de manera inadequada.

#### Quins menjars hem d'evitar?

Els aliments que han d'estar limitats per als diabètics són:

- aliments fregits i rics en grases saturades i grases trans
- aliments amb alt contingut en sal
- dolços, com productes brioixeria i gelats
- begudes amb sucres afegits, suc, begudes per l'esport o begudes energètiques



#### Com és una dieta equilibrada i saludable?

- Fruites, verdures i hortalisses almenys 5 racions al dia
- Pa, altres cereals, patates i llegums almenys 1 ració en cada àpat
- Llet i derivats no menys de 3-4 racions al dia
- Carn, peix i ous 1-2 cops al dia procurant repartir-los equitativament
- Moderar el consum de greixos i prioritzar l'oli d'oliva
- Limitar el consum de sucres i dolços
- Prioritzar l'aigua.
- Limitar-ne el consum de sal



#### Exemple de menú per un diabètic

- Esmorzar:** Una llesca de pa integral amb mantega de cacauet i un plàtan verd.
- Dinar:** Broqueta de meló amb pernil i mozzarella. Truita francesa d'un ou i una pannacotta
- Berenar:** Un grapat de nous
- Sopar:** Una ració d'amanida de quinoa, salmó al foc amb cítrics i una copeta de sorbet de poma

#### Comparem la dieta saludable amb la dissenyada per un diabètic.

Com podem observar, la dieta per un diabètic s'assembla molt a la dieta saludable. Molts metges diuen que una dieta contra la diabetis és el millor pla d'alimentació per a gairebé totes les persones

