

Comer bien para vivir mejor

RECOPILACIÓN FOTOGRÁFICA DE MENÚS PARA PERSONAS CON DIABETES Y OBESIDAD

PIRAMIDE ALIMENTARIA

FOOTING CLUB

ANTI STREES

SLOW LIFE

8

Generalitat de Catalunya
Programa de prevenció i atenció
a la cronicitat

Generalitat de Catalunya
**Programa de prevenció i atenció
a la cronicitat**

Publicación elaborada conjuntamente con:

| PINSAP |
Pla interdepartamental
de salut pública



Autoras:
Núria Puig
Laura Arroyo
Marta Carrasco

Algunos derechos reservados:

© de la ilustración de portada: Pilarín Bayés
© de las ilustraciones de las páginas 17, 19, 36, 52, 74 y 90: Marc Flores
© de las ilustraciones de las páginas 21, 38, 48, 50, 54, 82 y 86: Gabi Beneyto
© de la ilustración de la página 100: Roche
© de las fotografías: Jordi Taña, Núria Puig, Laura Arroyo y Marta Carrasco
© de esta edición: 2016, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut



El texto de esta obra esta sujeto a una licencia de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 4.0 Internacional.
La licencia se puede consultar en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>
Las ilustraciones y las fotografías estan excluidas de dicha licencia.

Edita:
Departament de Salut. Programa de prevenció i atenció a la cronicitat
1a edició: abril de 2016
Depósito legal: B-9426-2016

Diseño gráfico: Sandra Penadès
Revisión lingüística: Geòrgia Bascompta Marsal. Oficina de Planificació Lingüística. Institut Català de la Salut

ÍNDICE

Presentación de los profesionales	5
¿Qué opinan los pacientes de Programa Pacient Expert Catalunya®?	8
Nuestro proyecto se basa en El Método del Plato	10
Desayunos	11
Almuerzos y Cenas	34
Consejos del semáforo	101
Agradecimientos	103

La idea de este libro surge de las demandas más escuchadas en la sala de consulta de las personas con diabetes.

Jordi tiene diabetes desde hace 10 años y nos explica que lo que encuentra más a faltar es material educativo , visual y práctico en cuanto a la alimentación del día a día.

Se ha evidenciado que la adherencia al tratamiento, la comprensión de la información recibida y la adquisición de habilidades, en cuanto al control y al autocuidado se traducen en una mejoría de la calidad de vida. Después de dar vueltas a esta idea decidimos dar impulso a este proyecto que da vida a un libro donde recogemos imágenes reales de platos saludables del día a día, equilibrados y agradables a la vista.

Con las habilidades fotográficas de Jordi y nuestro apoyo más técnico, hemos conseguido que esta información llegue a nuestros pacientes con diabetes de una manera clara, precisa, veraz y contrastada.

Por tanto, Jordi ha participado en el proceso de diseño y evaluación del libro.

Los profesionales ya no decidimos solos como se tienen que hacer las cosas, buscamos una relación de ayuda donde la persona tiene un papel clave y activo.

Estamos ante un modelo que apuesta por

capacitar a las personas para que tomen el control de su problema de salud desde el inicio.

Este libro, por tanto, ha sido realizado «*con y para*» las personas y trata de ofrecer recursos que les permitan ser más capaces y más estrictas a la hora de la toma de decisiones. También quiere conseguir una relación más estrecha entre los objetivos y la manera de conseguirlos, con el fin de valorar los esfuerzos y resultados obtenidos.

Las personas necesitamos información que podamos entender y utilizar en el día a día para fomentar acciones saludables que protejan y promuevan la salud.

Jordi Taña

Paciente participante del Grupo de
Programa Pacient Expert Catalunya®
en Diabetes tipo 2

Laura Arroyo Gómez

Residente de Enfermería Familiar
y Comunitaria

Marta Carrasco Gómez

Residente de Enfermería Familiar
y Comunitaria

Escuchar, mirar, ponerse en el lugar del otro, acompañar, confiar... son cualidades muy modestas pero muy significativas a la hora de centrarnos en la persona y su educación en temas de salud.

Jordi, Isabel, Ángela, Miguel, Jesús, Manolo, etc. tienen diabetes todo el día, todo el año y toda la vida. ¿Y a ellos quien les escucha?

Cuando desde el ámbito de la salud nos planteamos dar poder a los pacientes (empoderarlos) sobre su enfermedad crónica, tenemos que asegurarnos de estar allí en el momento en que ellos lo necesitan, para facilitar el proceso de aprendizaje, para resolver sus propias dudas y hacerse responsables del cuidado de su enfermedad.

Desde el Programa Patient Expert Catalunya® en Diabetes tipo 2 y Obesidad, hemos escuchado propuestas que han hecho los propios pacientes de acuerdo con las dificultades que ellos tienen (sociales, económicas,

emocionales y de salud), para poner en práctica las recomendaciones de autocuidado.

La petición más observada (el día que se habla de alimentación) ha sido sobre todo la necesidad de dotarlos de material gráfico con ejemplos de menús sencillos, tipo de cociones y cantidades recomendadas de los alimentos básicos más utilizados en la cocina diaria.

Este material, pues, no habría llegado si no hubiera sido por las necesidades sentidas de los pacientes, que han participado en el Programa Patient Expert Catalunya®, por la escucha activa de los profesionales, por la implicación desinteresada en el proceso de elaboración del proyecto de los propios pacientes y de los profesionales sanitarios que acompañamos y asesoramos en todo el proceso.

De todo ello ha surgido una recopilación fotográfica con recomendaciones, dichos populares, frases hechas y pequeñas imágenes que animan a seguir adelante y a ver que en casa todos podemos comer lo mismo, y que sólo hay que tener en cuenta las cantidades según las necesidades y el desgaste calórico de cada uno.

Esperamos pues que os sea muy práctico para el día a día.

Núria Puig i Bové

Enfermera educadora en diabetes
Equip d'Atenció Primària Vic Nord

¿Qué opinan los pacientes de Programa Pacient Expert Catalunya®?

Experiència molt enriquidora, hem fet plegats un repàs de coneixements i junts hem agafat més autocontrol de la diabetis

Isabel Badosa Parramont

La pequeñas decisiones nos llevan a grandes logros

Jesús Medina Jiménez

Más seguridad en mi misma

Carmen Jiménez Tapia

**Es una
experiencia
gratificante,
despejamos muchas
dudas sobre nuestra
enfermedad y como
tratarla**

Maria de los Angeles Delgado González

Ensenyar,

aprendre de tots plegats

i ajudar-nos

Jesús Ferrer i Escrigas

**La malaltia
conviu amb mi,
no jo amb ella**

Josep Lavernia Salvador



Nuestro proyecto se basa en el MÉTODE DEL PLATO



1 fruta pequeña (100 g)



VERDURAS

Ensalada o
verdura cocida

ALIMENTOS PROTÉICOS

Carne: 100 g
Pescado: 150 g
Huevo: mediano

ALIMENTOS FARINÁCEOS

Cereales,
Tubérculos o
Legumbres

23 cm Ø

Cereales: pan, pasta, arroz, cebada, avena, centeno y maíz.

Tubérculos: patatas y boniatos.

Legumbres: lentejas, judías, garbanzos y guisantes.

la medida es la de un envase de yogur del alimento cocido:

- mujeres: aprox. 1 vaso
- hombres: aprox. 2 vasos

DESAYUNOS



- 200 ml de leche con café sin azúcar
(*semidescremada o descremada*)
- 60 g de pan integral con tomate y pechuga de pavo
(*con poco aceite de oliva extra virgen*)



**«Sonríe a la
vida y la vida
te devolverá la
sonrisa»**



- 2 yogures desnatados
- 60 g de pan integral con tomate y jamón serrano
(con *poco aceite de oliva extra virgen*)



«Caminar es lo primero que un niño quiere hacer y lo último a que una persona mayor desea renunciar»

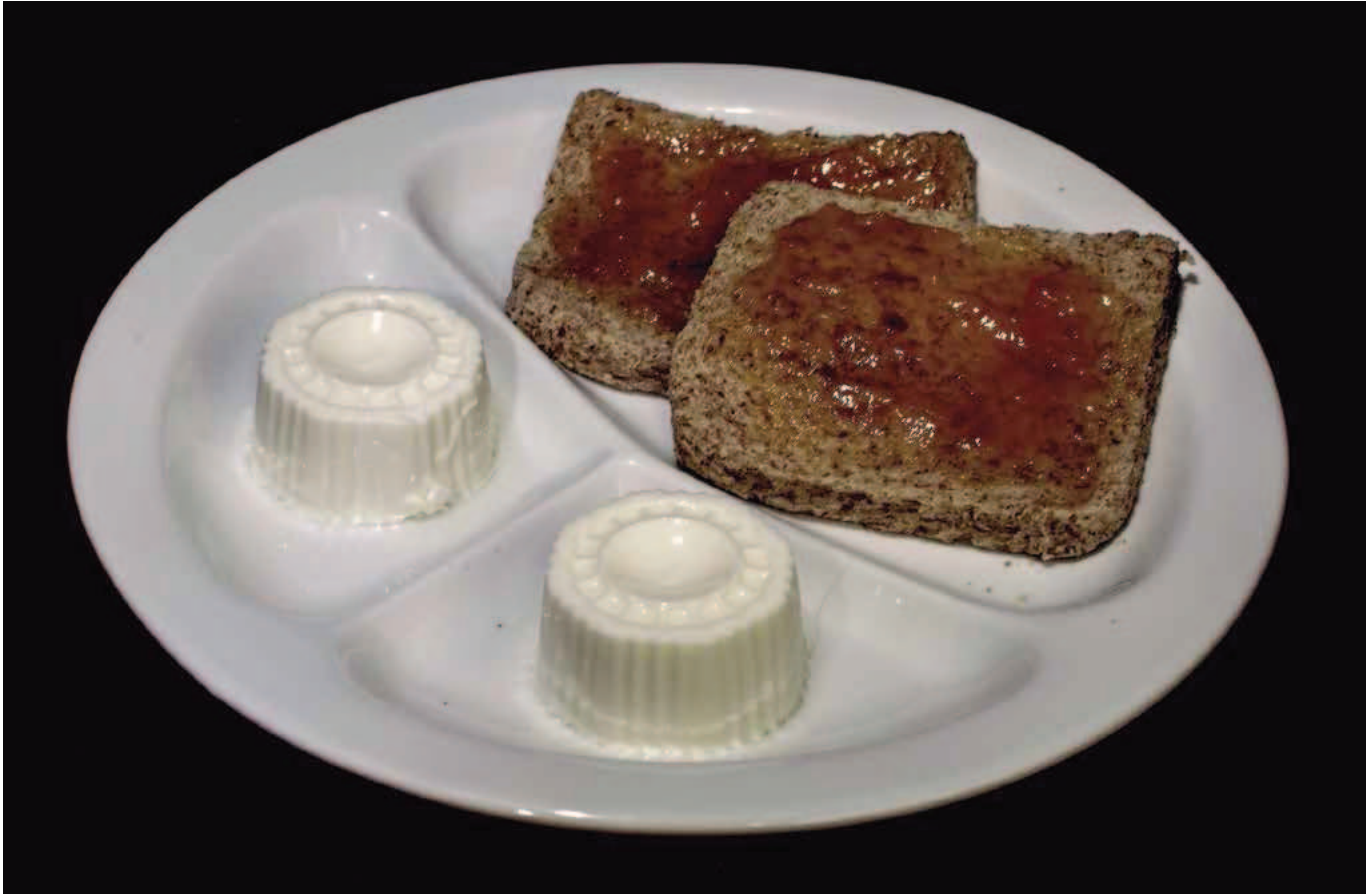
John Butcher
Fundador de Walk21



- 2 yogures desnatados
- 60 g de pan integral con tomate y jamón cocido
(con *poco aceite de oliva extra virgen*)



**«Si todos juntos
caminamos, muy
lejos llegamos...»**



- 150 g de queso fresco desnatado
- 2 rebanadas de pan de molde integral con mermelada light



**«Quien no
desayuna bien
no tiene nada a
hacer...
un buen desayuno
es lo mejor que
hay»**

Superesmorza
Club Súper 3



- 200 ml de leche con café sin azúcar
(*semidescremada o descremada*)
- 4 galletas María integrales con una onza de chocolate negro sin azúcar

Efectos de la práctica regular de actividad física

- **Prevención y control de:**
 - ✓ Enfermedad cardiovascular
 - ✓ Obesidad/sobrepeso
 - ✓ Diabetes mellitus tipo 2
 - ✓ Cáncer de colon
 - ✓ Enfermedades osteomusculares
- **Mejora de la salud mental**
- **↓ Mortalidad**





- 200 ml de leche con café sin azúcar
(*semidescremada o descremada*)
- 3 tostadas de pan integral con queso de untar light



**«Quien come poco
a la hora de
cenar un buen
descanso tendrá»**



- 200 ml de leche con café sin azúcar
(*semidescremada o descremada*)
- 60 g de copos de avena integral sin azúcar



**«Desayuna como
un rey, almuerza
cómo un príncipe
y cena cómo un
pobre»**



- 200 ml de leche con café sin azúcar
(*semidescremada o descremada*)
- 60 g de cereales integrales sin azúcar



**«Si estás
esperando el
momento perfecto
es ahora...»**

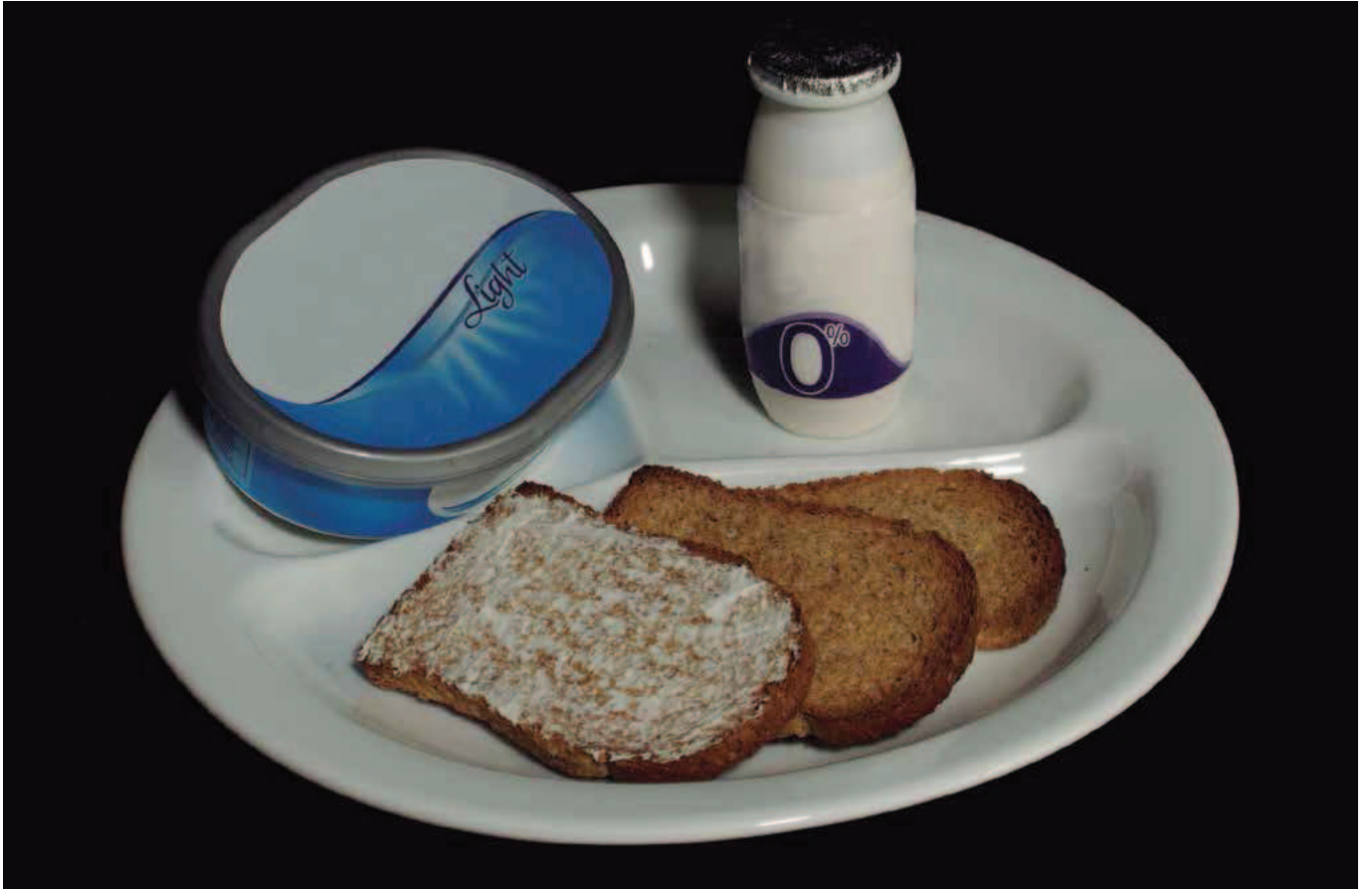


- 200 ml de leche con café sin azúcar
(*semidescremada o descremada*)
- 2 rebanadas de pan de molde integral con tomate y queso bajo en grasa



**«Tener diabetes
no supone
renunciar a los
placeres de la
cocina»**

Ferran Adrià
Cocinero



- 1 yogur líquido desnatado
- 3 tostadas de pan integral con queso de untar light



**«El pan no
engorda, el que
engorda eres tú»**



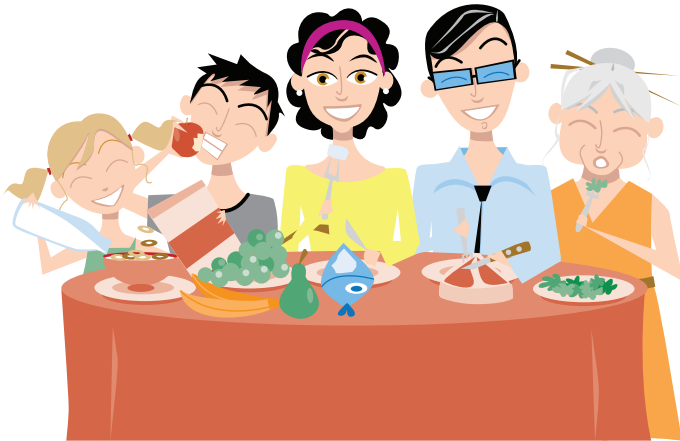
- 200 ml de chocolate caliente sin azúcar
- Coca sin azúcar
- 1 rodaja de piña al natural



COMIDAS Y CENAS



- Ensalada de tomate, lechuga y cebolla
- 100 g de ternera a la plancha
- 100 g de patata cocida (*1 patata de la medida de un huevo*)
- 20 g de pan integral
- 1 manzana pequeña
- 1 vaso de agua

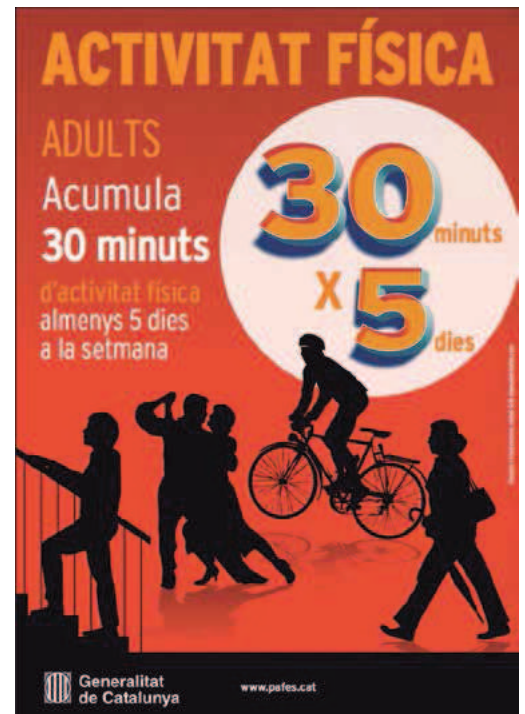


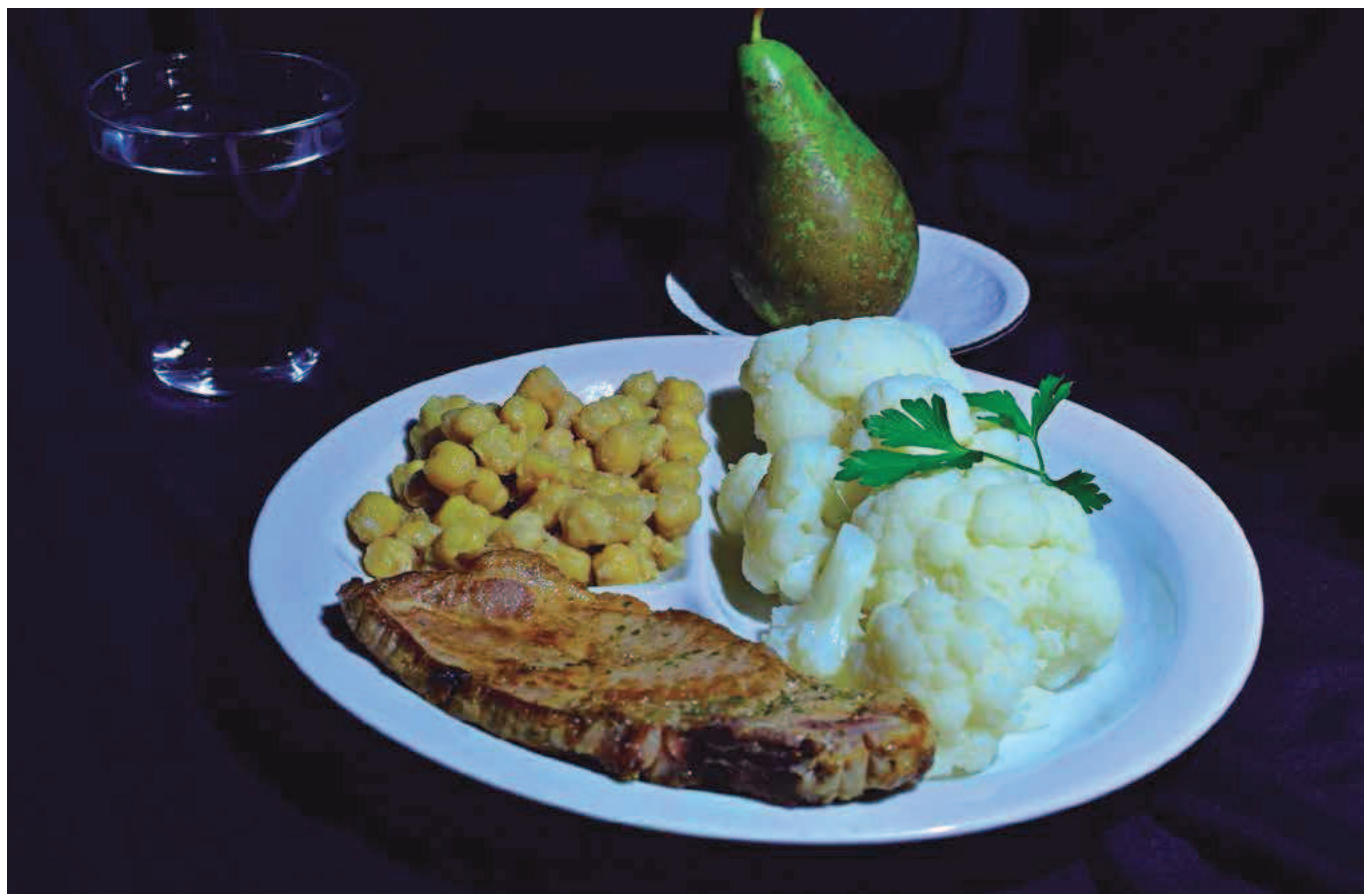
**«Si todos
juntos comemos
mejor relación
tendremos»**



- 300 g de alcachofas salteadas
- 100 g de cordero a la plancha
- 60 g de pan con tomate
- 1 naranja pequeña
- 1 vaso de agua

«Con treinta minutos al día de caminar de buena salud podrás gozar»





- 300 g de coliflor cocida
- 100 g de cerdo a la plancha
- 100 g de garbanzos (*equivalente a un envase de yogur del alimento cocido*)
- 1 pera pequeña
- 1 vaso de agua



**«La verdura
cocida alarga la
vida»**



- Ensalada de tomate, lechuga, cebolla y espárragos blancos
- 200 g de lasaña de carne
- 20 g de pan integral
- 1 paraguayo
- 1 vaso de agua



**«Cuando sientas
que ya no puedes
dar un paso
más, mira atrás
y contempla
todo lo que has
conseguido; esto
te dará suficiente
impulso para dar el
siguiente paso»**



- Ensalada de tomate, lechuga y espárragos
- 100 g de hamburguesa de ternera
- 60 g de patatas al horno
- 1 manzana pequeña
- 1 vaso de agua



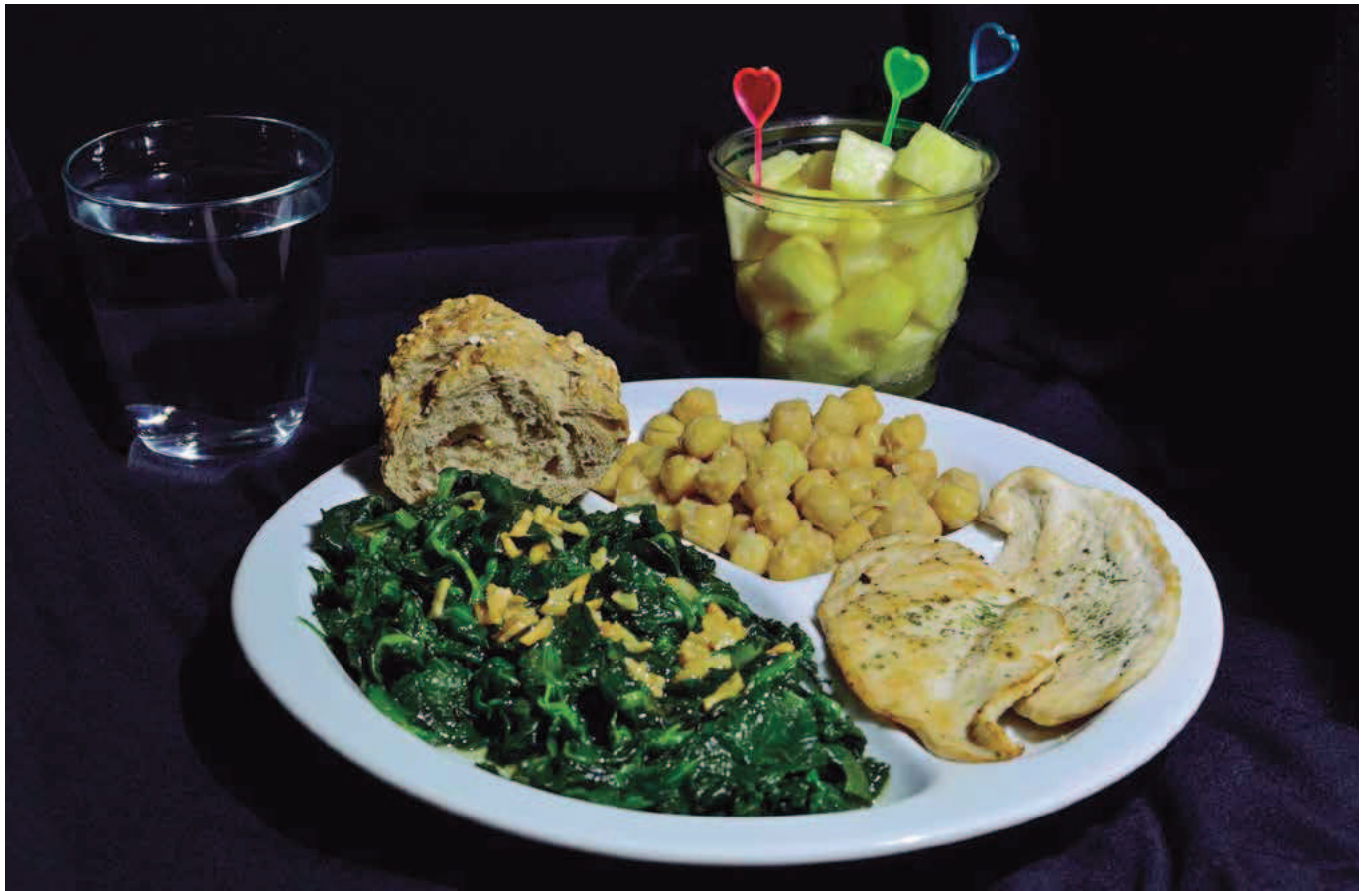
**«Para hacer una
mesa gustosa, un
poquito de cada
cosa»**



- 300 g de champiñones
- 100 g carne picada de cerdo y ternera
- 100 g de pasta cocida con salsa de tomate natural
(equivalente a un envase de yogur del alimento cocido)
- 20 g de pan integral
- 5 fresas grandes
- 1 vaso de agua



«Si cambias la manera de ver las cosas, las cosas cambian»



- 300 g espinacas salteadas con ajo
- 100 g pechuga de pollo a la plancha
- 100 g de garbanzos cocidos
(equivalente a un envase de yogur del alimento cocido)
- 20 g de pan integral
- 100 g de piña al natural (2 rodajas)
- 1 vaso de agua



**«Tu puedes.
Tan solo quería
recordártelo»**



- 200 g de judía verde
- 80-100 g de arroz integral cocido
(*equivalente a un envase de yogur del alimento cocido*)
- 100 g de conejo al horno
- 1 naranja pequeña
- 1 vaso de agua





- 100 g de jamón serrano con 2 tajadas de melón
- 80-100 g de arroz integral tres delicias cocidas
(medida de un vaso de yogur en cocido)
- 1 palmera pequeña integral
- 1 vaso de agua



**«Todo se ve
distinto con una
sonrisa»**



- 80 g de de coles de Bruselas
- 3 canalones de carne sin bechamel con salsa de tomate
- 150 g de gambas a la plancha
- Macedonia de frutas
- 1 vaso de agua



**«¡Actívate
caminando!»**



- 300 g de berenjena
- 100 g de carne picada
- 80-100 g de arroz integral cocido
(equivalente a un envase de yogur del producto cocido)
- 20 g de pan integral con medio tomate pequeño
- 7-10 cereza
- 1 vaso de agua



**«Para bien sano
estar lo mejor es
caminar»**



- 200 g de lasaña de verduras con poca bechamel
- 100 g de salteado de verduras
- 30 g de pan integral
- 8-10 cerezas
- 1 vaso de agua

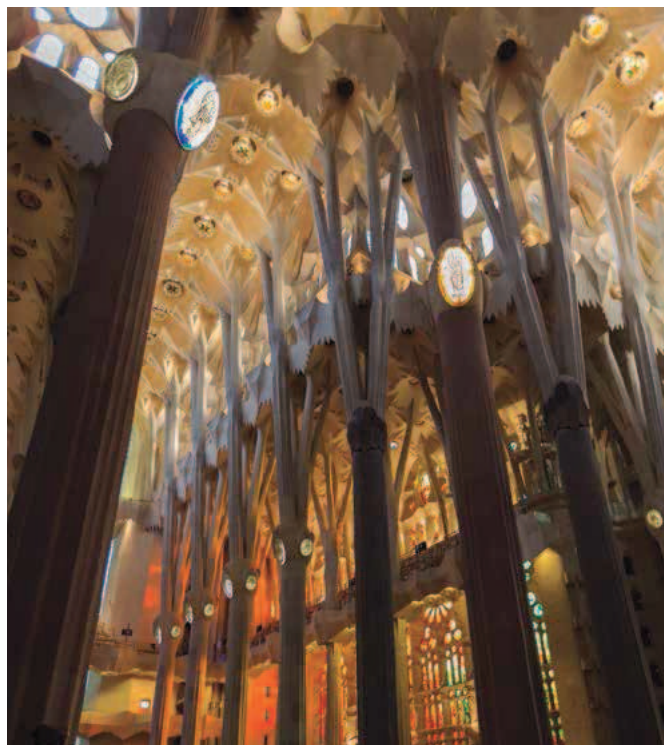


«Caminar es la última cosa que una persona mayor desea renunciar»



- 80 -100 g de arroz integral hervido
(equivalente a un envase de yogur del alimento cocido)
- 100 g de jamón cocido picado
- 75 g de zanahoria
- 75 g de cebolla
- 20 g de pan integral
- 1 melocotón pequeño
- 1 vaso de agua

**«La belleza está
en el interior»**





- Ensalada con tomate, lechuga y cebolla
- 100 g de judía blanca cocida
(equivalente a un envase de yogur del alimento cocido)
- 100 g de de pechuga de pavo a la plancha
- 2 albaricoques pequeños
- 1 vaso de agua



**«Cuando pienses
que no eres
capaz, confía
en tí y podrás»**

Hidekichi Miyazaki
de 104 años, en una carrera de 100 metros lisos



- 300 g de salteado de setas
- 80 g de salchicha o butifarra plancha
- 100 g de garbanzos cocidos
(equivalente a un envase de yogur del producto cocido)
- 1 pera pequeña
- 1 vaso de agua



**«Si comes bien
hoy, tu cuerpo
te lo agradecerá
mañana»**



- 200 ml de gazpacho o zumo de tomate
- 100 g de lentejas cocidas (*medida del envase de yogur del alimento cocido*)
- 100 g de alas de pollo al horno
- 20 g de pan integral
- 1 plátano pequeño
- 1 vaso de agua



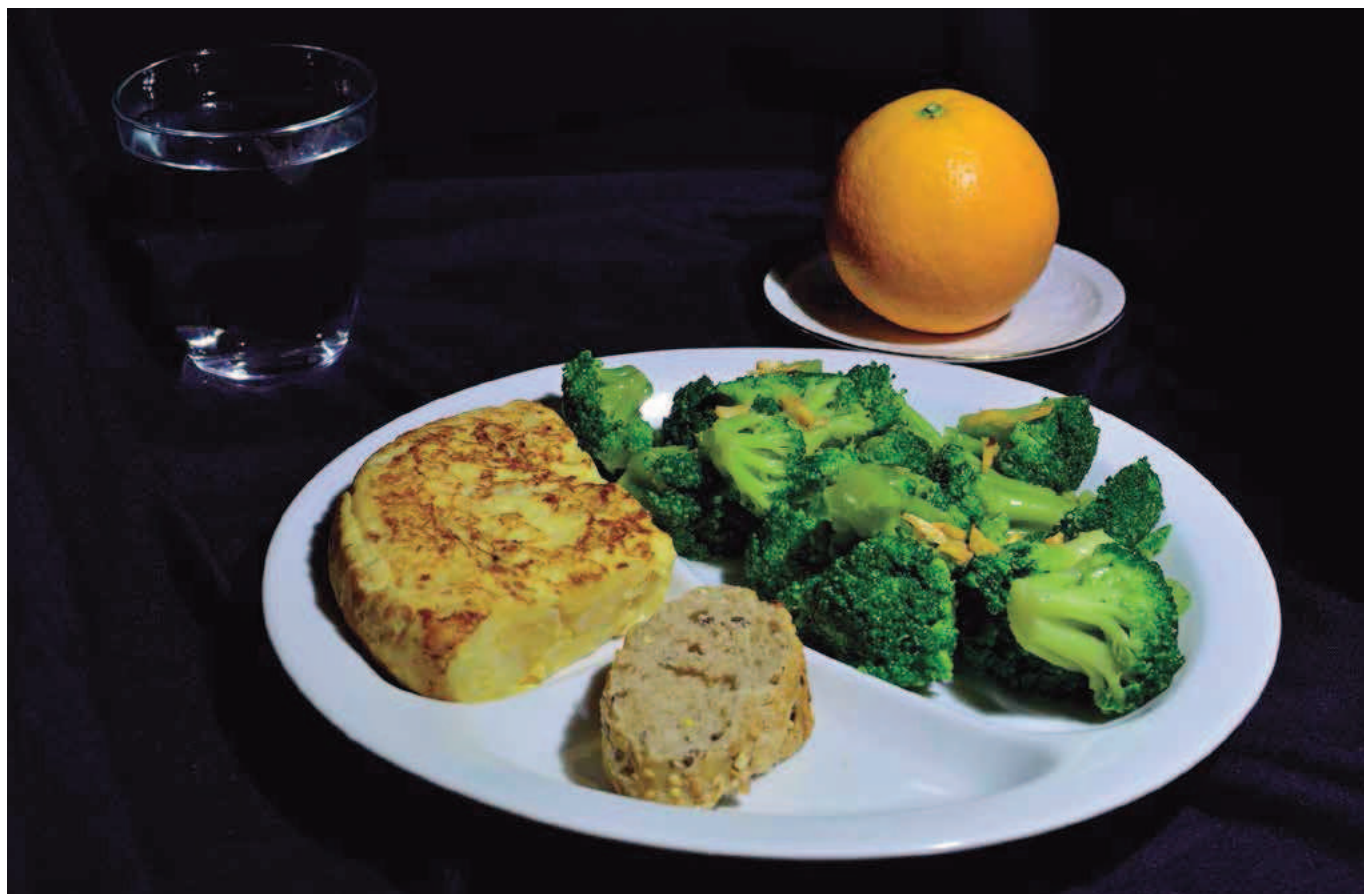
**«Si el vientre no
está contento, todo
el cuerpo está mal
por dentro»**



- Lasaña de tomate y queso fresco desnatado
- 1 huevo frito con poco aceite de oliva extra virgen
- 80 g g de arroz integral cocido
(equivalente a un envase de yogur del producto cocido)
- 20 g pan integral
- 5 o 6 fresones
- 1 vaso de agua



**«Quizás aún no
has llegado pero
estás más cerca
que ayer»**



- 300 g de brócoli
- Tortilla: 2 huevos+100 g de patata cocida (*con poco aceite de oliva extra virgen*)
- 20 g de pan integral
- 1 naranja pequeña
- 1 vaso de agua



**«Cuida tu cuerpo,
es el único lugar
que tienes para
vivir»**



- Salteado de verduras: pimiento, cebolla y zanahoria
- 1 huevo frito (*con poco aceite de oliva virgen extra*) + 300 g de tomate natural
- 100 g de patatas cocidas
- 1 ciruela y un albaricoque pequeño
- 1 vaso de agua



**«Hacer ejercicio
en compañía, nos
aporta alegría»**



- 300 g de g brócoli cocido
- Revuelto: 1 huevo+ 100 g setas
- 60 g de pan integral
- 7-10 cerezas
- 1 vaso de agua



**«Que tus
alimentos sean
tu medicina y
tu medicina tu
alimento»**



- 200 g de judías verdes cocidas
- 100 g de patata cocida
- 1 huevo cocido
- tomate
- 1 manzana pequeña
- 1 vaso de agua



**«Tu cuerpo
logrará, lo que tu
mente realmente
desea»**



- 100 g g de zanahoria con cebolla y 150 g de espárragos blancos
- 80 g de pasta cocida (*equivalente a un envase de yogur del alimento cocido*)
- 1 huevo cocido
- 1 manzana pequeña
- 1 vaso de agua

Nuestra receta:

- 2 Kg de cariño
- 3 Kg de abrazos
- 4 Kg de paciencia
- 8 besos
- 9 te quiero y unas cuantas caricias

*Mezclarlo todo con sentimiento y
servir cada día*

**«Quien su vida
quiere alargar,
del comer y beber
no ha de abusar»**



- 300 g de espinacas salteadas con ajo
- 1 huevo cocido
- 100 g de garbanzos cocidos (*equivalente a un envase de yogur del alimento cocido*)
- 1 naranja pequeña
- 1 vaso de agua



**«Comer para
pensar y pensar
para comer»**



- 200 g de champiñones salteados con 80 g cebolla
- 150 g de calamar a la plancha
- 80-100 g de arroz integral tres delicias
- Macedonia de fruta
- 1 vaso de agua

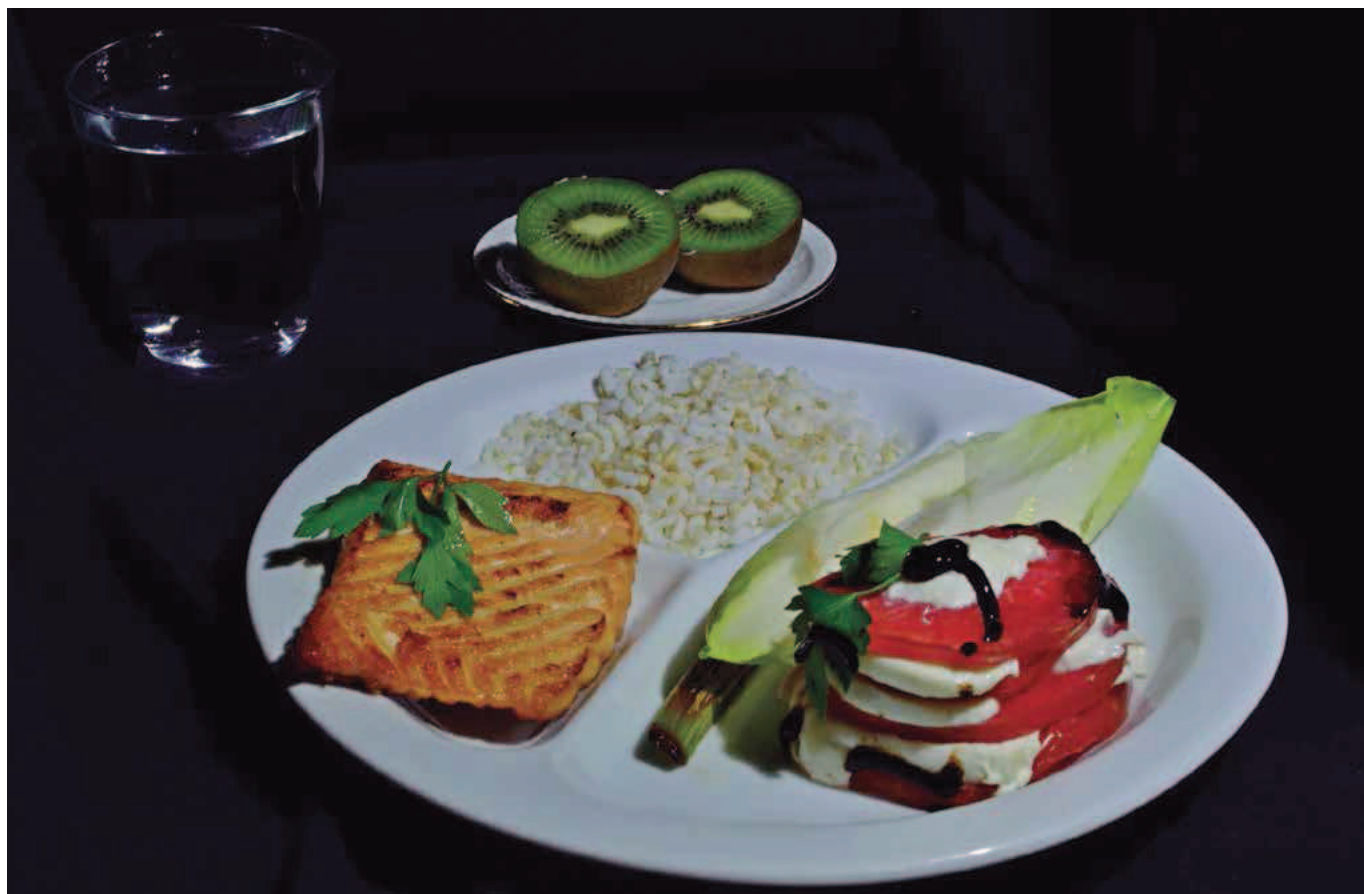




- 300 g de alcachofas salteadas
- 150 g de merluza a la plancha
- 80 g de patatas fritas caseras (*con poco aceite de oliva virgen extra*)
- 1 platano pequeño
- 1 vaso de agua



**«Vas a lograrlo,
no va a ser fácil,
pero lo
conseguirás»**

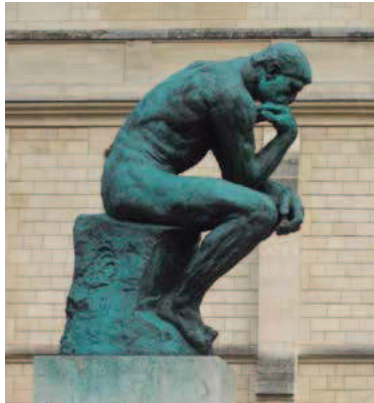


- Lasaña de tomate y queso fresco desnatado con hojas de endivia
- 80 -100 g de arroz integral (*medida, envase de yogur del alimento cocido*)
- 150 g de salmón al horno
- 1 kiwi
- 1 vaso de agua





- 300 g de brócoli cocido
- 150 ml de sopa de marisco
- 150 g de lenguado a la plancha
- 20 g de pan integral
- 1 melocotón pequeño
- 1 vaso de agua



«Mens sana in corpore sano»



- 200 ml sopa con pistones o fideos
- 100 g ternera a la plancha con salsa de pimienta o mostaza
- 20 g de pan integral
- 5-6 fresones
- 1 vaso de agua



«Somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho más de lo que somos»

Alice May Brock



- 200 g de lasaña de verduras con poca bechamel
- 150 g de gambas a la plancha
- 13-4 espárragos verdes a la plancha
- 1 paraguayo
- 1 vaso de agua



«Comer bien por la mañana es oro, por la tarde plata y por la noche mata»



- 200 g de coles de Bruselas
- 150 g de gambas a la plancha
- 80 g de almejas a la marinera
- 20 g de pa integral
- 1 helado pequeño sin azúcar
- 1 copa de cava



**«Golosinas
y helado,
un consumo
moderado»**



- 150 g de caldo de galets rellenos de carne
(*el caldo con poca grasa*)
- 100 g de ternera a la plancha
- Ajos tiernos a la plancha
- Dos tajadas finas de melón
- 1 1 vaso de cola light o cero



**«En una fecha
señalada
una dieta
equilibrada»**



- Pizza casera de masa fina con verduras
- Pastitas caseras con requesón desnatado y chocolate negro
- 1 cerveza sin alcohol



«Desconectar la mente, también es un buen alimento»



- 150 g sopa de galets rellenos de carne
(el caldo con poca grasa)
- 150 g de salmón en papillote y 5-6 patatas fritas de bolsa
- Pasteles caseros con requesón desnatado y chocolate negro
- 1 vaso pequeño de vino



«De todo puedes comer, pero el semáforo en cuenta has de tener»



EVITAR

Mantequillas, bebidas azucaradas, zumos de fruta industriales, fritos, rebozados, grasas, bollería industrial, comida rápida, alcohol, azúcar y miel.



RECORDAR

A media mañana y media tarde puedes elegir entre:

1 café cortado

o

1 yogur desnatado

o

3 nueces + 1 infusión

*Puede sustituir 1 pieza de fruta por 1 puñado (con la mano cerrada) de frutos secos crudos.

DIARIAMENTE

- Beber de 5-6 vasos de agua.
- Caminar 30-60 minutos a paso ligero.
- Lácticos desnatados enriquecidos con vitaminas A y D.
- Dos piezas de fruta pequeñas.

LIMITAR A:

- 2- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra para TODO el día
- 1 vaso de vino tinto al día (*si se desea*)
- 2 onzas de chocolate negro del 80% de cacao
- 2 tazas de café al día

AGRADECIMIENTOS

Gracias:

- Jordi (del grupo de Programa Pacient Expert Catalunya®) y a sus amigos por las fotos que habéis hecho con tanto acierto y tanta profesionalidad.
- Isabel Isabel y a todas las personas que habéis sido y son pacientes expertos del Programa Pacient Expert Catalunya® en DM2 por darnos vuestro punto de vista y vuestro “buen hacer” de cara a todos los otros componentes de los grupos.
- Ana, Lorena, Candi, Mariona, Jordi por colaborar en las imágenes.
- Luis, trabajador social y Silvia, enfermera del Centro de Atención Primaria del Remei, por compartir los talleres del Programa Pacient Expert Catalunya® de Vic.
- Mariona por la imaginación jugando comiendo verdura.
- Dolors y Montse, las tutoras de Marta y Laura residentes de Enfermería Familiar y Comunitaria, por confiar en ellas y ofrecerles soporte en todo momento.
- Al Equipo de Atención Primaria de Vic Nord y al equipo de Endocrinología y Diabetes del CAP Osona, por motivarnos en todo momento para divulgar y poner en marcha actividades educativas dirigidas a la comunidad.
- Montse por tu asesoramiento dietético.
- Pilarín por tu pequeña gran portada.
- Pere, Enric y Pau por vuestros detalles técnicos.
- Pilar, Josep y Geòrgia por vuestro asesoramiento lingüístico.
- Chón, Directora del Programa Paciente Experto Cataluña®, Paloma, Referente territorial del Programa, y Marta Referente del programa en Osona por vuestro asesoramiento y soporte incondicional haciendo realidad este proyecto.
- Carmen, Conxa y Gemma de la Agència de Salut Pública de Catalunya por vuestro asesoramiento técnico.
- A la Associació de Diabètics d'Osona por apoyarnos en el proceso de elaboración de material de soporte educativo.
- Jordi y a Susana de Laboratorios Esteve por haber facilitado la edición de este libro.
- Al SISO por dejarnos compartir las imágenes de “Al lloro”.
- Finalmente a todas las personas con diabetes, que ha participado en el grupo de Programa Paciente Experto Catalunya® y las que en un futuro participará , sin vosotros todo esto no habría sido posible.