



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

ENRIQUECEDORES DE LA DIETA PARA DIABÉTICOS

Son alimentos que, al ser añadidos en la elaboración de los platos, mejoran sus características nutricionales. Los más frecuentemente utilizados son:

Leche especial: Se utiliza como bebida y en cocciones. Se añade a la leche en polvo entera (si no tiene alterados los lípidos en la sangre) o descremada (10 cucharadas de leche en polvo por litro de leche). Puede utilizarse en la preparación de batidos, con fruta fresca o en almíbar ligero (fruta en su jugo), postres, sopas y purés (agregando una cucharada de leche en polvo), con cereales o con cacao en polvo.

Queso: Fundido (en tortillas, en puré de verduras, etc.), rallado (en sopas, cremas, purés, pastas, tortilla, suflés, etc.), troceado en ensaladas o si su ración de hidratos de carbono está en forma de bocadillo se le puede añadir queso.

Yogur: Se utiliza en la preparación de batidos con frutas, en desayunos con cereales, frutos secos, también suele añadirse a salsas para ensaladas. Puede enriquecerse con leche en polvo.

Huevo: Troceado en ensaladas, sopas o verduras, batido en purés de patata, sopas, cremas, salsas, batidos de leche... También se pueden incorporar claras batidas o huevo entero batido a rellenos de tartas de verduras o de fruta.

Carne o pescado: Troceado en platos de verdura, ensaladas, guisos, salsas o sopas. Como relleno en tortillas, patatas al horno, berenjenas, calabacines, etc. En potajes, cocidos de legumbres, etc. Utilizar mejor *pescado azul*.

Aceite y grasas: Se utiliza nata, crema de leche y mantequilla, mayonesa y otras salsas y se añaden a purés de todo tipo (verduras, cereales, carne, pescados, huevos), a salsas y a postres.

Añadir abundante aceite de oliva siempre que se pueda (por ejemplo hacer frituras en lugar de cocinar alimentos a la plancha, pero sin abusar de los rebozados) e impregnar el pan con aceite.

Añadir **aguacate** y **aceitunas** a las ensaladas, así como *pescado azul*.

Añadir nueces u otros **frutos secos** a las ensaladas, o triturarlos para añadirlos a las salsas o guisos.