

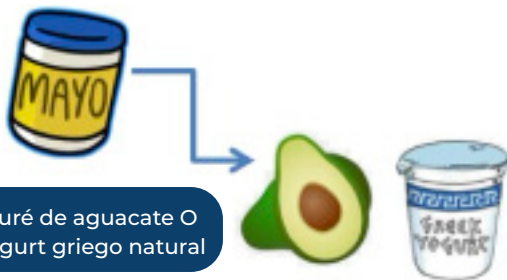


COMPENDIO DE DIABETES Y ENDOCRINOLOGÍA

2^{DO} TRIMESTRE • 2026

SUSTITUTOS AL COCINAR

Preparar comidas saludables no tiene que resultar complicado; cocine platos que conozca sustituyendo algunos ingredientes.



Puré de aguacate O
yogurt griego natural



Avena natural O nueces
molidas



Leche descremada
ultra filtrada O leche
de almendras O leche
descremada



Frutas frescas O
congeladas



Coliflor rayada



Polvo de ajo, polvo
de cebolla o hierbas
frescas o secas



Reduzca el azúcar de una receta en un tercio
O utilice Splenda o una mezcla de Stevia O
agregue canela, nuez moscada o vainilla para
realzar el sabor dulce



Prepare espirales de calabacín,
espaguetis de calabaza O pasta de
lentejas

SUSTITUTOS AL COCINAR: FRIJOLES Y LEGUMBRES

Otra manera fácil de mejorar el valor nutritivo de las comidas es agregando una lata de frijoles. Los frijoles enlatados son una forma rápida y costo-efectiva de agregar fibra, proteínas vegetales, hierro, magnesio, potasio y zinc a sus comidas. El aumento de fibra proveniente de los frijoles ayuda a controlar el azúcar en sangre, disminuir el colesterol, mejorar la digestión y mantenerlo saciado más tiempo!

Hay una gran variedad de frijoles entre los que elegir, incluyendo frijoles negros, pintos, habas, frijoles blancos, frijoles de Lima, garbanzos y alubias rojas, ¡por nombrar solo algunos!

Presentamos algunas de las formas en las que puede agregar frijoles a las comidas:

- Sirva hummus (garbanzos) como un dip en lugar de los que son a base de crema o queso.
- Agregue frijoles negros a los huevos para hacer una tortilla o burritos de desayuno
- Prepare hamburguesas vegetarianas con frijoles
- Añada una lata de frijoles a las sopas y guisos
- Añada una lata de frijoles a las ensaladas



HAMBURGUESAS DE FRIJOLES NEGROS

- 2 latas de 15 oz cada una, de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1 pimentón grande
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de comino, polvo de ajo, polvo de chile
- ¼ cucharadita de sal y pimienta
- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 huevo grande

Instrucciones:

1. Pique el pimentón y la cebolla finamente utilizando un procesador de alimentos. Añada los demás ingredientes. Procese hasta que se combinen todos los ingredientes.
2. Forme las hamburguesas con esta mezcla de frijoles negros.
3. Caliente una sartén a fuego medio. Coloque las hamburguesas en la sartén y cocine de 5 a 6 minutos por lado hasta que estén cocidas.
4. Agregue sus aderezos favoritos como panecillos de granos enteros, lechuga, tomate, cebolla, mostaza, etc. ¡Y a disfrutar!



Esta receta aporta fibra proveniente tanto de los frijoles como de la avena. Acompañe las hamburguesas con ensalada de repollo o col, calabaza y calabacín a la parrilla, judías verdes o ensalada de brócoli para disfrutar de una comida ideal para controlar el azúcar en sangre.