

3 ensaladas para ayudar a controlar la diabetes

El Ciudadano · 27 de julio de 2015



La diabetes es una de las enfermedades con más índice de personas padeciéndola de nuestro tiempo, y cuando se echa un vistazo en la dieta occidental se empieza a ver por qué. Según la Asociación Americana de Diabetes, en el 2012, 29,1 millones de personas, tan sólo en E.U. tenían diabetes.



Lamentablemente, las tasas de diabetes siguen aumentando de manera constante, porque no estamos haciendo lo suficiente para ajustar nuestra dieta ya sea para prevenir o para **controlar la diabetes**, a pesar de la gran cantidad de información nutricional disponible para nosotros.

Cuando eres diabético, los cambios en la dieta son en mucho, una necesidad.

Encontrar la dieta adecuada para algunas personas puede ser un poco complicado, ya que estamos a menudo tentados por otros alimentos o quedemos sin creatividad para disfrutar de comidas saludables. La verdad es que, la persona promedio podría buscar algo así como una ensalada y creer que es una opción saludable para un diabético dado el bajo contenido de azúcar, sin embargo, muchas veces nos hacemos los desentendidos y le ponemos un aderezo cargado de azúcar, que en su totalidad compromete nuestro esfuerzo bien intencionado.

A continuación se muestra una breve lista de ensaladas que pueden resultar muy buenas en la **dieta para diabéticos**. Si te gusta lo diferente y quieres probar una fruta interesante que pueda ayudar a tratar la diabetes, echa un vistazo al melón amargo. Investigaciones han demostrado algunas cosas muy prometedoras con esta planta.

3 ensaladas para ayudar a controlar la diabetes

1. Ensalada asiática de pepino

Ingredientes:

- 1 pepino grande Inglés o 2 pepinos medianos
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- 1/2 cucharadita de polvo o 1/4 cucharadita de líquido de stevia
- 1/4 cucharadita de sal
- Vinagre de arroz 1/4 taza

Preparación:

(Rinde 4 porciones de aproximadamente 1 taza cada una)

1. Pelar los pepinos luego cortarlos por la mitad y raspar las semillas con una cuchara.
2. Cortar en rodajas muy finas mediante el uso de un procesador de alimentos o un cuchillo. A continuación, colocarlo en una doble capa de papel de cocina absorbente mientras que aprietas suavemente para eliminar el exceso de humedad.
3. Mezcla la sal, la stevia, y el vinagre en un tazón mediano. Revuelve para disolver. A continuación, agrega los pepinos y las semillas de sésamo.
4. Mezcle bien para combinar y servir inmediatamente.

1. Espinacas con vinagreta de ajo

Ingredientes:

- 6 tazas de hojas de espinaca bebé
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 de taza de cebolla roja rebanada
- 1/4 cucharadita de pimienta negro en polvo
- 1/8 de cucharadita de sal marina
- 1- 1/2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon

Preparación:

1. Combina todos los ingredientes, excepto la cebolla roja y las espinacas en un tazón grande, mientras agitas bien con un batidor.
2. Agrega las espinacas y cebolla roja.
3. Mezcla para cubrir.

2. Ensalada de pepinos y endivia

Ingredientes:

- 200 gramos de pepino
- 90 gramos de endivias
- 10 gramos de aceitunas negras
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal marina

Preparación:

1. Prepara las endivias. Luego pela y corta los pepinos.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón.
3. Sazonar con vinagre, sal y aceite al gusto.

[Fuente](#)

Fuente: El Ciudadano