

Receta: Hamburguesas de Baja Turquía

(de la Asociación Americana de Diabetes)

¡Esta hamburguesa de pavo es todo menos sosa! Salsa verde le da un sabor jugoso. Ensalada de repollo crujiente y aguacate cremoso son apilados. Los muffins ingleses de trigo integral es el “pan” preferido de elección para una fibra saludable, pero un pan de trigo entero regular también funciona. O si está buscando una dieta baja en carbohidratos, omita el pan por completo.

Porciones: 4 Tamaño de la porción:

1 hamburguesa

Intercambios: 2 almidón, 1 vegetal sin almidón, 3 proteínas magras, 1.5 grasas

INGREDIENTES

pavo molido magro	12oz
salsa verde (uso dividido)	½ taza
aguacate (pelado y en rodajas finas)	1
mezcla de ensalada de col envasada	2 tazas
sal	1/8 cucharadita
muffins ingleses de trigo integral O pan de trigo integral	4

INSTRUCCIONES

1. Precaliente una parrilla a fuego medio alto
2. En un tazón grande, mezcle suavemente el pavo y ¼ de taza de salsa hasta que estén combinados. Forme la mezcla a mano en cuatro hamburguesas, aproximadamente 4 pulgadas de diámetro.
3. Asa las hamburguesas hasta que estén bien cocidas. (una temperatura interna de al menos 165 F), unos 5 minutos por lado. Si lo desea, ligeramente asa el pan también.
4. En parte inferior de cada pan, disponer ¼ de las rodajas de aguacate y espolvorear con la sal. Cubra cada uno con una hamburguesa de pavo, ½ taza de la mezcla de ensalada de repollo y 1 cucharada de la salsa restante. Si lo desea, agregue una rodaja de tomate y una hoja de lechuga a cada uno. Cubrir las hamburguesas con un pan y sírvalas.

Access to Care
FILLING THE GAP FOR THE UNINSURED

2225 Enterprise Drive
Suite 2507
Westchester, IL 60154

Return service requested

Miembros del ATC: Las tiras de prueba para diabéticos ahora no tienen ningún requisito de copago si tiene una receta de su médico. †

Access to Care

Boletín de Diabetes

Septiembre 2020

Alimentación saludable con un presupuesto ajustado y restaurantes de comida rápida

1. Planifique sus comidas
2. Apégate a tu lista de compras
3. Cocine en casa
4. Cocine porciones grandes y use sus sobras
5. Compre marcas genéricas
6. Deje de comprar comida chatarra
7. Abastecerse de ventas
8. Compre cortes de carne más baratos
9. Reemplace la carne con otras proteínas
10. Compre productos de temporada
11. Compre frutas y verduras congeladas
12. Compre en grandes cantidades
13. Empaque su almuerzo
14. Utilice los cupones con prudencia
15. Aprecia los alimentos menos costosos
16. Compre en tiendas baratas en línea

(From Clever Ways to Eat Healthy on a Tight Budget by Adda Bjarnadottir, MS, RDN)

COVID-19/Coronavirus es más riesgoso para personas con diabetes, enfermedad cardíaca y otras enfermedades crónicas y más viejo.

Los signos y síntomas de COVID-19 pueden incluir fiebre, tos, diarrea, y dificultad para respirar.

Si tiene estos síntomas, llame a su médico ATC. Para obtener información y recursos de COVID-19, visite: www.accesstocare.org/resources

¡Nuestro objetivo siempre es ayudar a nuestros miembros mantenerse lo más saludable posible para vivir una vida feliz y productiva! Para ayudar a lograr una vida saludable, este boletín para los miembros se centra en la educación para la diabetes, prevención y administración. Háganos saber lo que quisiera que cubramos en el futuro. info@accesstocare.org / 708.531.0680

www.accesstocare.org

Comer sano para mantener saludables los niveles de azúcar en sangre es un desafío para todas las personas con diabetes. Esto puede ser mas aun cuando se toman decisiones mientras se hacen compras con un presupuesto limitado o se come en restaurantes de comida rápida. A continuación, se ofrecen algunas ideas que le ayudaran en los momentos en que se encuentre en estas situaciones.

Compras de Comida

La alimentación saludable comienza en la tienda de comida. Pero comprar con éxito no siempre es tan simple como parece. ¿Tu meta? Obtener las mejores ofertas en la comida mas sana y sabrosa. Use una lista de compras que le ayude a concentrarse en comprar alimentos que se adapten a su plan de comidas y presupuesto.

Consejos para prepararse para el éxito:

- Planifique las comidas de una semana antes de ir de compras. (consulte las ofertas y planifique sus comidas)
- Verifique lo que ya tiene a mano para no comprar lo que no necesita.
- Haga una lista de compras basada en su plan de comidas semanal. Organice su lista por sección de tienda de forma rápida y sencilla.
- Ya sabe esto: no compre con hambre para no tener la tentación de comprar alimentos que no estén en su lista de compras.
- Compre en los pasillos exteriores para las frutas frescas, verduras, lácteos o alternativas lácteas, carne, pescado, pollo y huevos.
- Compre en los pasillos interiores opciones saludables como frijoles, lentejas, vinagres aromatizados, especias, atún, aceite de oliva, y frutas y verduras congeladas (sin salsa).
- Tenga cuidado con las declaraciones de alimentos como “bajo en grasa” o “bajo en contenido de azúcar” puede que todavía no sea una opción saludable. Leer la etiqueta de datos de nutrición para entender que contiene el alimento.

Consejos de comida rápida

Es fácil comer todo el valor de grasa, sal y calorías de un día en una sola comida rápida. Pero también es posible hacer decisiones acertadas y comer una comida bastante saludable. Lo que pidas es la clave. Aquí hay algunos consejos para que comiences:

Consejos generales

- Pida el tamaño más pequeño para sándwiches, hamburguesas y acompañados extras.
- Divida los sándwiches más grandes o acompañados como papas fritas.
- Pida una ensalada o fruta en lugar de papas fritas.
- Evite carne empanizada o frita.
- Busque información de nutrición en su teléfono o en línea antes de ir.

Bebidas

- Beba agua u otras bebidas sin azúcar como te, café, limonada ligera o refresco de dieta.
- Evite las bebidas azucaradas como refrescos regulares, bebidas deportivas, bebidas dulces de té o café con azúcar y nata.

Sándwiches y Hamburguesas

- Pide el sándwich más pequeño o hamburguesa.
- Pida a la parrilla en lugar de pollo frito.
- Si la parrilla no esta disponible, quitar el empanizado y la piel de pollo.
- Agregue vegetales adicionales como lechuga, tomate y cebolla.
- Pídelo sin queso, tocino, mayonesa o salsas especiales
- Use mostaza, salsa, salsa picante o ketchup en su lugar
- Obtenga salsas a un lado y agrégalo tu mismo para que lo uses menos.
- Si esta disponible, solicite un bollo de trigo, wrap o pan.
- Saque un poco de pan si es bollo grande o un panecillo.

Añadidos/lados

- Pida fruta o ensalada en lugar de papas fritas o chips.
- Si pide papas fritas, pida un pequeño y dividirlo con alguien.

Ensaladas

- Pregunte por pollo a la parrilla en lugar de frito.
- Solicite un aderezo bajo en grasas.
- Si el aderezo bajo en grasa no es disponible, pide un vinagre y mezcla de aceite. No se adhiere a la lechuga se va tan fácilmente comes menos.
- Pregunte siempre por el aderezo en el lateral y planea usar menos de la mitad.
- Sumerja su tenedor en el aderezo y luego en la comida.
- Pide ensalada sin queso y tocino.
- Evite los macarrones, las papas y otras ensaladas con mayonesa o aderezo.