

¿Piensa usted que el arroz no se lleva con la Diabetes? PIÉNSELO DE NUEVO.



Como parte su plan de Auto-manejo de la Diabetes, usted hablará de alimentos con un Educador de Diabetes Certificado (EDC) o un Nutricionista Dietista Registrado (NDR). Debido a que el arroz es una fuente de carbohidratos, usted se preguntará si puede incluirlo en su plan. Aunque las necesidades de cada persona son únicas, el arroz puede ser amigable con la diabetes. Le presentamos enseguida algunos datos importantes acerca del arroz.

EL ARROZ ES MUCHO MÁS QUE SÓLO CARBOHIDRATOS

- Tanto el arroz integral como el blanco enriquecido contribuyen con más de 15 vitaminas y minerales, incluyendo ácido fólico y otras vitaminas B, potasio, magnesio, selenio y fibra (integral) y también hierro y cinc.
- Las personas que comen arroz pueden tener una dieta general más saludable. La investigación NHANES estudió indicadores específicos de la salud y encontró que las personas que comen arroz diariamente tienen mayor probabilidad de comer una dieta de acuerdo con las *Directrices Dietéticas de los Estados Unidos para Americanos [U.S. Dietary Guidelines for Americans]*.

Datos rápidos

1/3 taza de arroz cocido =
15 g de carbohidratos

El arroz es libre de
sodio y colesterol



Una porción de arroz contiene 2.5 gramos de proteína altamente digerible y es baja en grasa y no contiene grasa Trans



La planeación de las comidas ayuda a controlar sus carbohidratos al mismo tiempo que controla su gasto en alimentos – ¡el arroz cuesta sólo 10 centavos por porción!



Haga que el tamaño de su porción parezca más grande, simplemente vacíe 1/3 de taza de arroz cocido junto con 1/2 taza de vegetales salteados, como pimientos, champiñones y/o brócoli.



EL ARROZ PUEDE AYUDARLE A BAJAR DE PESO

- Los investigadores han mostrado que comer arroz con los alimentos puede ayudarle a cumplir con su plan de alimentación con control de calorías al aumentar la saciedad y hacer que usted se sienta lleno por más tiempo.
- El arroz integral tiene 100 calorías por porción de 1/2 taza y es equivalente a una porción de grano integral.

EL ARROZ ES UNA BUENA FUENTE DE FIBRA

- Una taza de arroz integral cocido contiene cerca de 14% del Valor Diario de fibra – haciéndolo una buena fuente de fibra.
- Tanto el arroz blanco como el integral son fuentes importantes de almidón resistente – especialmente si se cuece y se deja enfriar antes de comerlo. Una investigación reciente muestra que el almidón resistente, o fibras que son menos gruesas y resistentes a la digestión – pueden ayudar a prevenir ciertos cánceres y promueven un peso corporal saludable.

LA RESPUESTA GLICÉMICA AL ARROZ ES BAJA

- La carga glicémica (CG – la respuesta del azúcar en la sangre a un alimento basado en los gramos de carbohidratos que contiene) para el arroz blanco y el integral no encienden luces rojas para quienes se preocupan por los carbohidratos.
- De acuerdo con Harvard Health Publications, el arroz blanco tiene una CG de 43 (baja); el integral, 16 (baja) y el arroz blanco que ha pasado por un hervor, 14 (también baja). Como siempre, verifique su propio nivel de azúcar en la sangre para cualquier alimento que usted ingiera y comente los resultados con su EDC/NDR.

¿Piensa usted que el arroz no se lleva con la Diabetes? PIÉNSELO DE NUEVO.



Tazones de pollo Teriyaki y arroz Edamame



Tip para una comida: “Para aquellos que están usando conteo de carbohidratos para la planificación de sus comidas, los gramos de fibra en los alimentos pueden ser restados del total de gramos de carbohidratos.”

Meriterese Racanelli, M.S.

INGREDIENTES (6 PORCIONES):

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 2 cucharadas de aceite vegetal | 1/3 taza de salsa teriyaki embotellada, baja en sodio |
| 225 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en pedazos de 13 mm (1/2 pulgada) | 3 tazas de arroz integral cocido de grano medio o largo |
| 2 tazas de edamame fresco o congelado, descongelado sin vaina | 1/2 taza de hojas de cilantro fresco, picadas |
| 1 chile pimienta rojo pequeño, picado | |

INSTRUCCIONES: Caliente el aceite en una sartén grande sobre calor medio-alto. Agregue el pollo y cuézalo, meneando ocasionalmente, hasta que se torne ligeramente café y esté totalmente cocido.

Agregue y mezcle edamame, el chile pimienta rojo y la salsa teriyaki. Hágalo hervir y cuézalo, agitando constantemente durante 30 segundos. Agregue el arroz y el cilantro, meneando hasta que esté bien combinado y totalmente caliente.

Nutrientes por porción: Calorías 370; Grasa total 11g; Grasa saturada 1.5g; Grasa Trans 0g; Colesterol 85mg; Sodio 360mg; Carbohidratos 32g; Fibra 5g; Proteína 34g.

Arroz blanco clásico con frijol negro de MyPlate



Receta y fotografía cortesía de Goya MyPlate Healthy Tasty Affordable Latin Cookbook, www.goya.com

Tip para una comida: “El arroz y los frijoles contienen fibra soluble. Combinar los frijoles con arroz puede ser útil para las personas con diabetes, ya que la fibra en los frijoles puede ayudar a prevenir que los niveles de azúcar en la sangre se eleven rápidamente después de una comida.”

Meriterese Racanelli, M.S.



INGREDIENTES (8 PORCIONES):

- | | |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen | 1 cucharadita de azúcar morena |
| 1 cucharadita de comino en polvo | 1 cucharadita de vinagre blanco destilado |
| 1 cucharadita de ajo picado | 1/4 cucharadita de sazón Adobo light con pimienta |
| 1 cucharadita hojas de orégano | 3 tazas de arroz blanco de grano largo cocido |
| 1 paquete de “Sazón” | hojas de cilantro fresco, picadas (para decoración) |
| 2 cucharadas de vino para cocinar | cebollas cambray finamente picadas (para decoración) |
| 2 latas (440 g cada una) de frijol negro, bajo en sodio, sin drenar | |
| 2 hojas de laurel | |

INSTRUCCIONES: Caliente el aceite en una olla mediana sobre calor medio. Agregue el comino, ajo, orégano y Sazón a la olla. Cuézalo hasta que esté fragante, por unos 30 segundos. Agregue el vino, y déjelo hervir. Agregue 1 taza de agua, frijoles, hojas de laurel, azúcar morena y vinagre a la olla; deje hervir la mezcla de frijoles. Reduzca el calor a medio-bajo y hierva a fuego lento, sin cubrir, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla se espese y los sabores se unan, por unos 15 minutos.

Sazone los frijoles con Adobo Light; deseche las hojas de laurel.

Divida los frijoles y el arroz cocido uniformemente entre los platillos a servir (como 3/4 taza de frijoles y 1/4 taza de arroz). Adorne con cebollas y cilantro, si lo desea.

Nutrientes por porción: Calorías 220; Grasa total 4g; Grasa saturada 0.5g; Grasa Trans 0g; Colesterol 0mg; Sodio 220mg; Carbohidratos 36g; Fibra 7g; Azúcar 1g; Proteína 8g

Contribuyente: Meriterese Racanelli, M.S. Científica de I&D en Alimentos/Nutricionista Clínica, NovelResearch.org/ Asociación Nacional Médica Hispana & Goya Foods, Inc.