



DISFRUTA LA MAGIA DE ESTAS FIESTAS

POSTRES NAVIDEÑOS

CHEF - EDUARDO LÓPEZ IBORRA



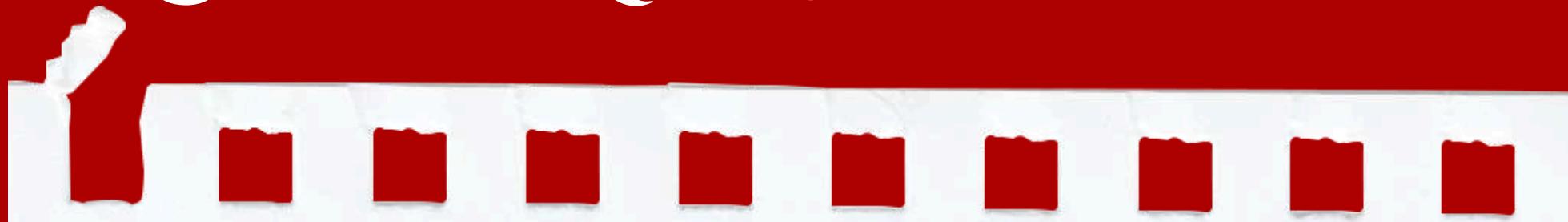
3 POSTRES NAVIDEÑOS

Prepara estas tres recetas y queda como un/a autentica/o MásterChef





RECETA NºI



GALLETAS DE JENGIBRE

En la Edad Media, el jengibre se usaba para “curar” dolores de estómago. Las primeras galletas de jengibre se vendían en ferias como un remedio dulce. En aquel momento, regalar una galleta de jengibre en forma de corazón significaba desear amor, protección y buena fortuna. Los colores usados (blanco, rojo, verde) simbolizaban paz, alegría y esperanza. ¡Por eso empezaron a decorarlas tanto en Navidad!



INGREDIENTES

- 250 grs de mix harina sin gluten
- 60 grs de mantequilla
- 60 grs de tagatosa
- 1 huevo batido
- 2 cdtas. de jengibre en polvo
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1/2 cdta. de sal
- 1/2 cdta. de nuez moscada (opcional)
- 1/4 cdta. de clavo molido (opcional)

Para decorar:

- 90 grs de chocolate negro

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C y mezcla la mantequilla derretida con el azúcar y el huevo; luego añade la harina tamizada y las especias hasta formar una masa.
2. Haz una bola, envuélvela en film y refrigerala al menos 15 minutos.
3. Estira la masa entre dos papeles vegetales hasta 5 mm de grosor y corta las galletas con moldes.
4. Hornéalas 10–12 minutos, pásalas a una rejilla para que se enfrien y quedan bien crujientes!



¡CALIBRANDO, QUE ES GERUNDIO!

POR GALLETA: 12,62 GRAMOS HHCC.
1,2 RACIONES



Info. Nutricional

Tamaño de la Porción por porción

	Por porción	% IR*
Energía	424 kJ 101 kcal	5%
Grasa	4,63g	7%
Grasa Saturada	2,624g	13%
Grasa Monoinsaturada	1,23g	
Grasa Poliinsaturada	0,215g	
Carbohidratos	12,62g	5%
Azúcar	2,54g	3%
Fibra	4,1g	
Proteína	1,45g	3%
Sal	0,13g	2%
Colesterol	17mg	
Potasio	11mg	1%

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

RACIONES EN LOS POSTRES TÍPICOS NAVIDEÑOS

This infographic provides nutritional information for nine traditional Spanish Christmas sweets, each accompanied by a small illustration and a red Christmas ornament indicating its calorie count.

Postre	Peso de la porción	HC en la porción
MANTECADE	35 g (1 unidad)	20g
TURRÓN DE CHOCOLATE	26 g	15 g
TURRÓN DURO	30 g (1 unidad)	10 g
PELADILLAS	12 g (4 unidades)	9 g
TRUFA	5 g (1 unidad)	2,5 g
PANETTONE (MINI)	45 g (1/2 pieza del mini)	22.5g
BOMBÓN DE CHOCOLATE	12.5g (1 unidad)	6 g
POLVORÓN	19 g (1 unidad)	12 g
CHOCOLATE A LA TAZA	150 g (1 taza pequeña)	27 g

www.lamesazul.com

This infographic provides nutritional information for nine traditional Spanish Christmas sweets, each accompanied by a small illustration and a red Christmas ornament indicating its calorie count.

Postre	Peso de la porción	HC en la porción
MANTECADE	35 g (1 unidad)	20g
TURRÓN DE CHOCOLATE	26 g	15 g
TURRÓN DURO	30 g (1 unidad)	10 g
PELADILLAS	12 g (4 unidades)	9 g
TRUFA	5 g (1 unidad)	2,5 g
PANETTONE (MINI)	45 g (1/2 pieza del mini)	22.5g
BOMBÓN DE CHOCOLATE	12.5g (1 unidad)	6 g
POLVORÓN	19 g (1 unidad)	12 g
CHOCOLATE A LA TAZA	150 g (1 taza pequeña)	27 g

www.lamesazul.com

RACIONES EN LOS POSTRES TÍPICOS NAVIDEÑOS

BARQUILLOS
Porción: 12 g (1 unidad)
HC en una unidad = 9 g

ROSCÓN DE REYES SIN RELLENO
Porción: 100 g
HC en 1 unidad = 58 g

12 UVAS
Porción: 12 unidades (100g)
HC en 12 unidades = 18 g

Fuente: varias casas comerciales.

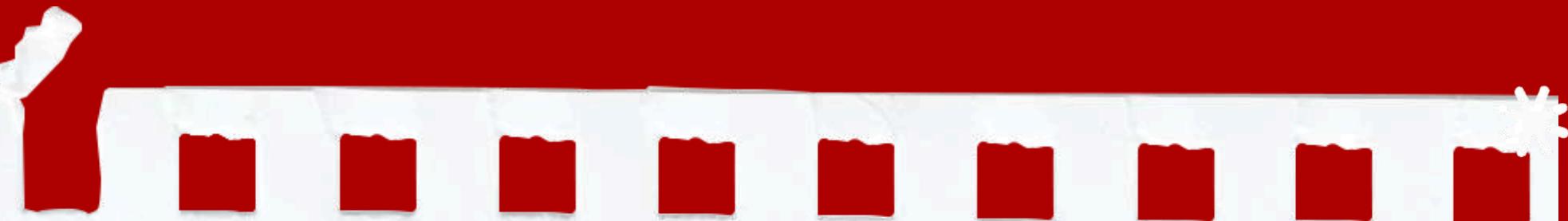
Recuerda que estos alimentos son ricos en grasas y azúcares, te sugerimos limitar su consumo a pequeñas cantidades y momentos ocasionales.

www.lamesazul.com

LA MESA AZUL



RECETA N°2



CREPES ÁRBOL DE NAVIDAD

Los primeros crepes se cocinaban sobre grandes piedras que se calentaban por un tiempo prolongado. La masa se esparcía sobre la superficie hasta cocinarse.

¿Sabías que para fabricar el crepe más grande del mundo se utilizaron alrededor de 2500 huevos, 250 kilogramos de harina y 50 litros de leche para su elaboración, y midió 150 metros cuadrados?



INGREDIENTES

Para la masa de las crepes:

- 200 ml de leche
- 2 huevos L
- 60 grs de maicena
- Una pizca de sal
- Mantequilla para engrasar la sartén

Para el relleno:

- 500 grs queso tipo cottage o queso fresco
- 50 grs tagatosa

Para decorar:

- 90 grs chocolate negro
- Frutos rojos

PASO A PASO

1. Tritura en la batidora los huevos, la leche, la maicena y una pizca de sal hasta obtener una mezcla ligera y sin grumos.
2. Engrasa una sartén caliente con mantequilla, vierte una pequeña cantidad de masa y repártela para formar un crepe fino.
3. Cocina por ambos lados hasta dorar y repite el proceso hasta terminar toda la mezcla.
4. Rellena los crepes con la crema de queso, dóblalos en forma de triángulo y decóralos con chocolate como un árbol de Navidad.



¡CALIBRANDO, QUE ES GERUNDIO!

POR CREPE: 20 GR DE HHCC,
2 RACIONES



Info. Nutricional

Tamaño de la Porción por porción

	Por porción	% IR*
Energía	1121 kJ 268 kcal	13%
Grasa	13,2g	19%
Grasa Saturada	7,718g	39%
Grasa Monoinsaturada	3,128g	
Grasa Poliinsaturada	0,538g	
Carbohidratos	20,1g	8%
Azúcar	10,01g	11%
Fibra	1,4g	
Proteína	15,85g	32%
Sal	0,91g	15%
Colesterol	80mg	
Potasio	70mg	4%

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)



CONSEJOS PARA DISFRUTARIAS FESTAS CON DIABETES (PARTE I)

COMPÁRTELAS CON TU GENTE





CONSEJOS

La Navidad está llena de comidas especiales, celebraciones y horarios cambiantes... pero con algunos trucos sencillos, se puede disfrutar sin perder el buen control de la diabetes! Aquí tienes una lista de consejos prácticos para estas fechas.



PLANIFICA

Si sabéis cuál será el menú (en casa o en casa de familiares), es más fácil calcular los hidratos de carbono (HHCC).

Pregunta o decide con antelación qué platos habrá; así podrás prever la insulina necesaria.



0 APERITIVOS BAJOS EN HHCC

Para no “gastar” todas las raciones de HHCC antes del postre, elige aperitivos como: verduras crudas, queso, marisco, huevos duros, embutidos magros.

Evita llenar el plato desde el principio con croquetas, panecillos o rebozados.

CUENTA BIEN

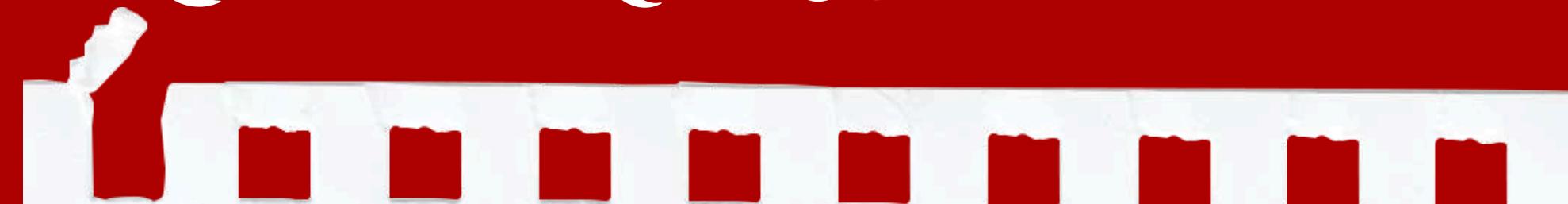
Recuerda: 1 ración (IR) = 10 g de hidratos de carbono.

En fiestas aparecen alimentos diferentes (turrones, polvorones, recetas especiales...): mira etiquetas y calcula cuánto contienen.

Si no hay etiqueta, usa equivalentes que ya conozcas o compáralo con alimentos similares.



RECETA Nº3



TRONCO DE NAVIDAD

Las raíces del tronco de Navidad se encuentran en la antigua tradición celta, especialmente en las celebraciones del solsticio de invierno en las que quemaban troncos de madera para festejar el renacimiento del sol y el comienzo de un nuevo ciclo. No fue hasta el siglo XIX cuando surgió la idea de crear un postre navideño con forma de tronco.



INGREDIENTES

Para el bizcocho (8 pax):

- 150 grs preparado harina sin gluten
- 4 huevos
- 125 grs tagatosa

Para el relleno:

- 500 grs queso
- 50 grs tagatosa
- 100 grs frutos rojos

Para la cobertura:

- 300 grs chocolate negro
- 110 grs mantequilla sin sal

PASO A PASO

- 1.Precalienta el horno a 180 °C y bate huevos con azúcar hasta que la mezcla doble su volumen.
- 2.Añade la harina tamizada, mezcla suavemente y vierte la crema en una bandeja forrada con papel de horno.
- 3.Hornea 10 minutos y, al sacarlo, enrolla el bizcocho con un paño húmedo para que enfrie con forma (o deja enfriar si usaste tapete).
- 4.Prepara la cobertura derritiendo chocolate con mantequilla y ten listo el relleno.
- 5.Desenrolla el bizcocho,rellénalo,vuelve a enrollarlo y cúbrello con la cobertura, haciendo líneas con un tenedor para imitar la corteza de un tronco.



¡CALIBRANDO, QUE ES GERUNDIO!

POR PORCIÓN: 40 GRHHCC,
4 RACIONES



Info. Nutricional

Tamaño de la Porción por porción

	Por porción	% IR*
Energía	2117 kJ 506 kcal	25%
Grasa	28,73g	41%
Grasa Saturada	16,964g	85%
Grasa Monoinsaturada	7,854g	
Grasa Poliinsaturada	1,168g	
Carbohidratos	40,73g	16%
Azúcar	19,38g	22%
Fibra	18,8g	
Proteína	15,13g	30%
Sal	0,74g	12%
Colesterol	122mg	
Potasio	33mg	2%

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)



CONSEJOS PARA DISFRUTARIAS FESTAS CON DIABETES (PARTE 2)

COMPÁRTELAS CON TU GENTE





TIPO DE HIDRATO: ¿RÁPIDO O LENTO?

Algunos HHCC suben la glucosa muy rápido (azúcar, turrón, refrescos).

Otros lo hacen poco a poco (pan, pasta, patata).

Cuando la comida incluye platos con grasa o fibra (como carnes con guarnición, verduras, salsas suaves...), la absorción es más lenta. Esto puede ayudar a integrar algún postre con moderación.

ADAPTACIÓN INSULINA A HORARIOS NAVIDEÑOS

Las comidas suelen alargarse o cambiar de hora.

A veces conviene dividir la insulina en dos dosis o ajustarla según los HHCC totales de toda la celebración.

Si usas bomba, aprovecha la flexibilidad de los bolos extendidos o combinados.

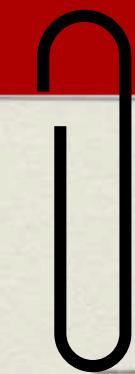
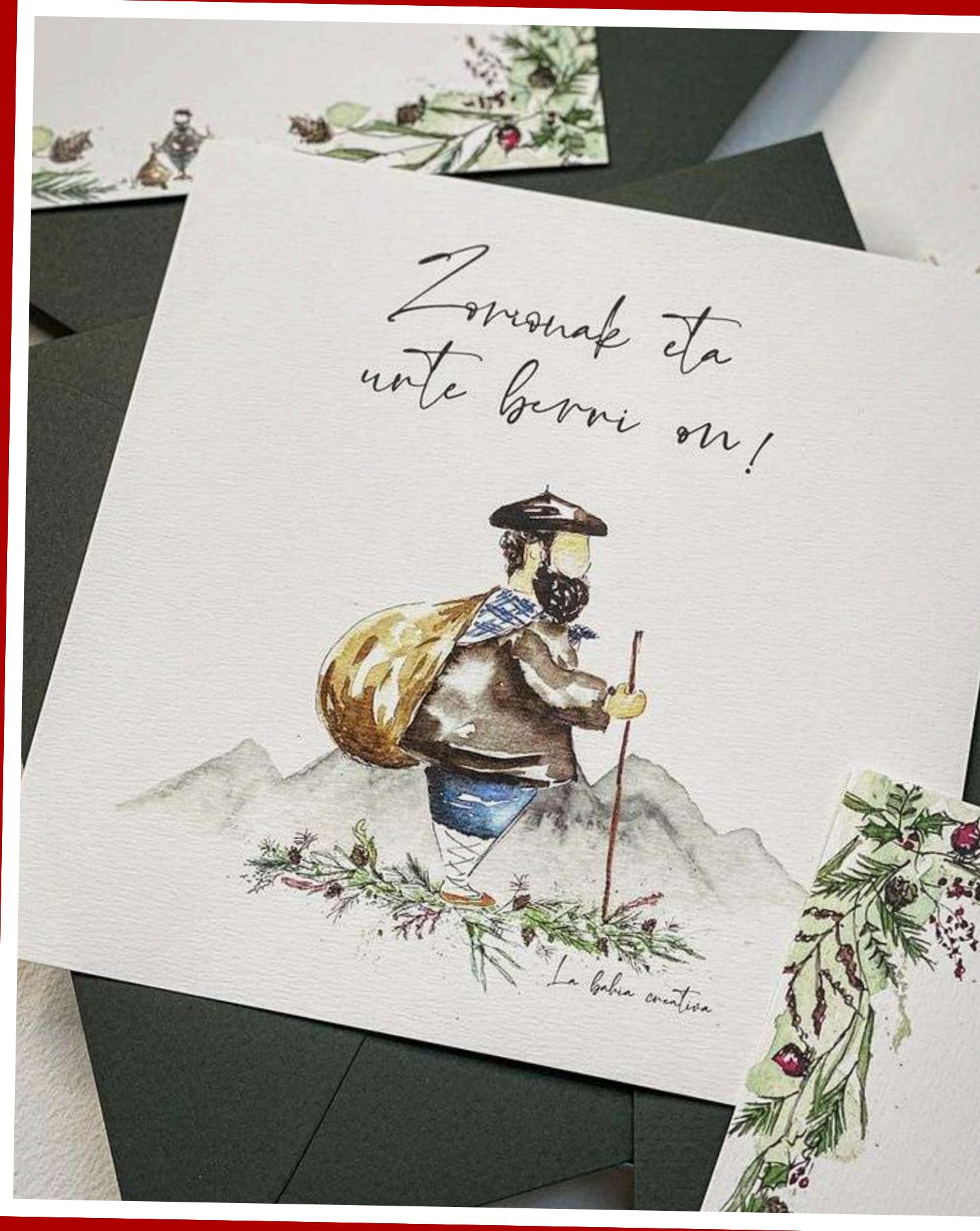


DULCES NAVIDEÑOS

Los turrones, mazapanes y polvorones tienen muchos HHCC y suelen ser de absorción rápida. Calcula siempre las raciones de HHCC y revisa la glucemia después para aprender cómo te afecta. Los productos “sin azúcar” también pueden subir la glucosa porque llevan otros hidratos.

NO HACE FALTA ELIMINAR EL POSTRE

Si la comida está bien equilibrada en HHCC, grasas y fibra, y se calcula todo el conjunto, un postre navideño puede formar parte del menú. La clave es: contabilizar → ajustar la insulina → vigilar glucemia tras la comida.



REPARTE LOS HHCC DURANTE TODA LA COMIDA

En lugar de tomar pocos HHCC en los platos y muchos en el postre, reparte las raciones a lo largo de todo el menú. Eso ayuda a mantener la glucosa más estable.

REVISA LA GLUCEMIA PARA APRENDER

Cada menú navideño es diferente: vale la pena mirar la glucosa 2–3 horas después.

Así verás qué platos te sientan mejor, qué dulces suben más rápido y cómo ajustar la insulina en futuras celebraciones.



ASOCIACIÓN NAVARRA DE DIABETES
NAFARROAKO DIABETES ELKARTEA

OS DESEA ¡FELIZ NAVIDAD
Y FELIZ AÑO NUEVO!,
ZORIONAK, ETA
URTE BERRI ON!