

SABOR NAVIDEÑO

SIN AZÚCAR, IDEAL PARA PERSONAS CON DIABETES

TIEMPO DE LECTURA: 3 MINUTOS

La Navidad está llena de dulces tentaciones y con un poco de creatividad se puede disfrutar de ellas cuidando la salud, incluidas las personas que tienen que controlar la ingesta de carbohidratos.

Llevar un estilo de vida saludable no significa renunciar al placer de una buena mesa. A continuación, se ofrece una **receta ideal para personas con diabetes**, así como para todos los que buscan opciones de postres más saludables: **cestitas de manzana y canela sin azúcar**.



6 COMENSALES

CESTITAS DE MANZANA Y CANELA SIN AZÚCAR

Ingredientes

- 3 manzanas medianas tipo Fuji o Gala cortadas en daditos.
- 1 taza de harina de almendra.
- 1/4 taza de harina de coco.
- 3 huevos.
- 1/4 taza de leche de almendras sin azúcar.
- 2 cucharaditas de canela en polvo.
- 1 cucharada de esencia de vainilla.
- 1 cucharada de polvo de hornear (levadura en polvo).
- Edulcorante apto para cocción (opcional).
- 1 cucharada de aceite de coco.

Para hacer las cestitas: 6 moldes de silicona de tamaño individual.

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- Preparar el relleno: saltear los cubitos de manzana con una pizca de canela y unas gotas de esencia de vainilla en una sartén antiadherente con un poco de agua. Cocinar hasta que estén blandos. También se pueden cocinar durante unos minutos en el microondas.
- Hacer la masa: mezclar en un bol las harinas, la canela y el polvo de hornear. Agregar los huevos, la leche de almendras, el aceite de coco derretido en una sartén o al microondas y el edulcorante (opcional y sin sobrepasar la ingesta diaria admisible IDA). Batir hasta obtener una mezcla homogénea.
- Formar las cestitas: dividir la masa en 6 partes iguales y colocarlas en los moldes de silicona, presionando ligeramente para que cubra el fondo y los bordes. Dejar espacio en el centro para el relleno.
- Repartir el relleno de manzana en cada cestita
- Hornear durante 20-25 minutos o hasta que las cestitas estén doradas. Dejar enfriar antes de desmoldar.
- Decorar con una pizca de canela o unas hojitas de menta para un toque festivo y servir.

BENEFICIOS DE ESTA RECETA NAVIDEÑA SALUDABLE¹⁻⁴

01 HARINA DE ALMENDRA Y COCO

Reducen el impacto de este postre en los niveles de glucemia (glucosa o azúcar en sangre) por su **bajo índice glucémico** y ralentizan la absorción de glucosa gracias a su elevado contenido en fibra.

02 MANZANAS

Aportan dulzura natural, **minerales, vitaminas, fibra**, mejoran la digestión y ayudan a mantener estables los niveles de glucemia.

RECOMENDACIONES PARA UN MEJOR CONTROL DE LA GLUCEMIA EN NAVIDAD⁵⁻⁹

- **Planificar las comidas:** repartir la cantidad de carbohidratos a lo largo del día si se tienen varios eventos.
- **Escoger alimentos de bajo índice glucémico.**
- **Utilizar el edulcorante en una cantidad que no supere las recomendaciones de ingesta diaria admisible (IDA).** Para hornear, se recomienda además aquellos que no pierdan su poder endulzante a altas temperaturas, entre los que se encuentran:
 - **Eritritol:** tiene un sabor similar al azúcar, muy bajo efecto sobre los niveles de glucemia y es estable en diferentes temperaturas y acidez.
 - **Stevia:** presenta un elevado poder edulcorante y es estable al calor (198-200°C).
- **Incluir siempre vegetales y proteínas:** iniciar las comidas con una ensalada o un plato rico en proteínas permite evitar picos de glucemia.
- **Controlar las porciones:** disfrutar de la comida en **cantidades moderadas**.
- **Evitar ayunos largos:** saltarse comidas para “compensar” una cena copiosa puede desestabilizar los niveles de glucosa en sangre.
- **Preparar aperitivos festivos y saludables** que permitan disfrutar de estas fiestas cuidando la salud. Algunas sugerencias son:
 - **Brochetas de queso fresco, tomate Cherry y albahaca:** sencillas, deliciosas y bajas en carbohidratos.
 - **Endivias con guacamole ligero:** ricas en fibra y grasas saludables.
 - **Rollitos de jamón y espárragos:** un clásico bajo en calorías y carbohidratos.
- **Optar por postres con ingredientes saludables:**
 - **Gelatina de frutas sin azúcar:** usar té de frutas o agua infusionada para darle un toque especial.
 - **Yogur griego sin azúcar con canela y frutos secos:** un postre fácil y perfecto para controlar las porciones.
 - **Peras al horno con nueces:** dulzura natural y textura crujiente.

Esta receta no sólo es una opción deliciosa para finalizar una comida o cena, sino también una forma de demostrar que cuidarse en Navidad es más fácil de lo que parece. Al utilizar ingredientes de bajo índice glucémico se **reducen los picos de glucosa** en sangre y se disfruta del **sabor reconfortante y típico de la Navidad** gracias a la manzana y la canela. Compartir un postre saludable con familiares y amigos es una gran manera de disfrutar juntos a la vez que promovemos un estilo de vida saludable.

Recuerda que, si eres asegurado de Adeslas, tienes disponible nuestro [Programa de Diabetes](#), donde podrás obtener más información.

BIBLIOGRAFÍA

- ¹ **Almond flour and its potential in diabetes management: A short review.** IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. Consultado en noviembre, 2024.
<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/1352/1/012091/pdf>
- ² **Glycaemic index of different coconut (Cocos nucifera)-flour products in normal and diabetic subjects.** British Journal of Nutrition. Mayo, 2003.
<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/glycaemic-index-of-different-coconut-cocos-nuciferaflour-products-in-normal-and-diabetic-subjects/C6710ACF603F7DOB2E4A42572782BAD7>
- ³ **Cancer Chemopreventive Potential of Apples, Apple Juice, and Apple Components.** Journal of Medical Plant and Natural Product Research (Planta Médica). Consultado en noviembre, 2024.
<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0028-1088300>
- ⁴ **Manzana. Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA)/Consulta/Lista Alfabética.** Consultado en noviembre, 2024.
<https://www.bedca.net/bdpub/index.php>
- ⁵ **Edulcorantes y diabetes.** Revista Diabetes. Nutrición. Sociedad Española de Diabetes (SED). Agosto, 2024.
<https://www.revistadiabetes.org/wp-content/uploads/Edulcorantes-y-diabetes.pdf>
- ⁶ **PLS: Reevaluación del eritritol (E 968) como aditivo alimentario.** Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Diciembre, 2023.
<https://www.efsa.europa.eu/es/plain-language-summary/re-evaluation-erythritol-e-968-food-additive>
- ⁷ **Los edulcorantes: todo lo que tienes que saber sobre ellos.** Espacio Salud y Bienestar. SegurCaixa Adeslas. Febrero, 2022.
<https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/los-edulcorantes-todo-lo-que-tienes-que-saber-sobre-ellos>
- ⁸ **Obtención de Edulcorantes de Stevia Rebaudiana Bertoni.** Revista CENIC Ciencias Biológicas. Consultado en noviembre, 2024.
<https://www.redalyc.org/pdf/1812/181220525077.pdf>
- ⁹ **Manejo de los niveles de azúcar en la sangre.** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). EE. UU. Mayo, 2024.
<https://www.cdc.gov/diabetes/es/treatment/manejo-de-los-niveles-de-azucar-en-la-sangre.html>

