



¿Sufres de diabetes? Conoce comidas ricas y sanas que sí puedes comer

Descripción

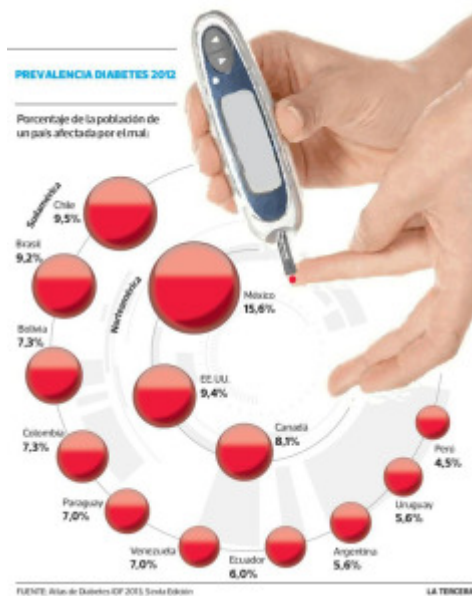
¿Alguna vez te has preguntado como sería ir a una fiesta y no poder comer nada porque tienes algún tipo de diabetes? En la siguiente nota conoce cursos y lugares donde puedes obtener sanos y deliciosos productos.

Dani Arancibia Meléndez

darancibia@todomujeres.cl

[Follow @dani_arancibia](#)

SANTIAGO.- Siempre es recomendable ir al doctor para mantenernos al tanto de nuestra salud, no sólo cuando nos sentimos mal, es necesario ir por exámenes de rutina para **prevenir cualquier tipo de enfermedad y comenzar a tratarla a tiempo**. Según una [noticia](#) dada a conocer por el Diario La Tercera en noviembre 2013, nuestro país ha aumentado sus niveles de personas con algún tipo de diabetes. En el año 2000, solo un 1,4% de la población tenía [Diabetes Mellitus](#), la cifra más baja entre todos los países de Sudamérica y El Caribe, pero lamentablemente **10 años después la cifra aumentó a un 9,5%** de ciudadanos diabéticos.



Porcentajes de diabéticos en distintos países.

Dentro de los nuevos pacientes que padecen esta enfermedad se encuentra Malyn Meléndez (56), quién aseguró que haberse enterado hace solo un par de semanas que sus índices de glicemia, colesterol y triglicéridos superaban los niveles normales, supo que padecía diabetes tipo 2, y aseguró que esto ha sido muy impactante para ella. *“Fue impactante porque nunca pensé que iba a tener diabetes, yo estaba acostumbrada a comer de todo, sobretodo cosas dulces como chocolates y galletas, y no privarme de nada pero... cuando supe lo que tenía supuse que mi alimentación iba a tener que cambiar”*, comentó Malyn.

Hoy en día existen miles de personas, que se enfrentan a diario a **no poder comer ciertos alimentos como azúcares**, *“yo igual tengo problemas cardíacos así que me propuse ser fiel a la dieta y no salirme, no tentarme con nada”*, comentó la mujer. Además aseguró que apenas empezó a hacer la dieta se sentía mucho mejor físicamente y dejó de lado los síntomas desagradables. *“Todos los días me sentía sin fuerza, con mucho calor, era como una viejita, con dolores articulares, y ahora junto con los remedios que estoy tomando más la estricta dieta que sigo, se han aminorado un montón los malestares, al menos en un 70%”*, agregó Malyn.



“La PaZtelería”

Es por esto, que hoy queremos **dar a conocer un lugar en la Cuarta Región, donde se enfocan en la alimentación para personas con enfermedades de raíz autoinmune tales como: diabetes, celiaquía, alergias alimentarias, autismo, cáncer, fibromialgia, artritis, entre muchas otras más.**

“**La PaZtelería Alimentación Saludable**” nace en La Serena a principios del año 2011 de mano de la Gastrónoma Paz Carvajal López, quien se ha especializado en una **alimentación funcional con el fin principal de ayudar a mejorar la calidad de vida alimentaria de muchas personas que padecen de distintas patologías en nuestro país.** Además, el equipo lo componen 4 personas: Paz Carvajal como Gastrónoma y dueña, un abogado como asesor jurídico, un encargado de logística y una diseñadora gráfica quien se ocupa de toda nuestra imagen corporativa.

La visión que tiene la mujer a cargo del recinto es que *“el primer tratamiento para cualquier enfermedad tiene que ser la alimentación, es por esto que en La PaZtelería Alimentación Saludable todos nuestros productos son 100% Libres de Gluten”*, y se especializan en:

- Alimentación para personas Celiacas y con Sensibilidad al Gluten.
- Niños con Trastornos del Espectro Autista con Dieta de Intervención Biomédica GFCFSF.
- Alergias Alimentarias Múltiples (tenemos clientes felices hasta con 80 alergias alimentarias en La PaZtelería).
- Alimentación Saludable Baja en índice Glucémico y Libre de Azúcar para personas Diabéticas y con Resistencia a la Insulina (personas Diabéticas Celiacas).
- Alimentación para personas con Dieta Baja en Carbohidratos.
- Alimentación para personas Veganas.



Tartaleta para diabéticos.

A partir del año 2012 La PaZtelería ha realizado distintos Talleres de Alimentación Libre de Gluten, Caseína y Soya para padres de Niños con Trastornos del Espectro Autista en las ciudades de Iquique, Antofagasta, La Serena, Santiago y Concepción; así tanto como Talleres de Alimentación Libre de Gluten para personas Celiacas; Talleres de Pastelería Saludable Baja en índice Glucémico y Libre de Azúcar para personas con Diabetes y Resistencia a la Insulina; Talleres para personas con Alergias Alimentarias Múltiples; Talleres de Cocina Saludable, Naturista & Gourmet, entre otros muchos talleres que realizan en Chile, y que prontamente comenzarán a impartir en otros lugares del Mundo.

¿En qué consisten los cursos de cocina?

Paz: *“Los talleres son 50% teóricos y 50% prácticos. En la teoría enseñamos la base nutricional y alimentaria para la enfermedad en cuestión (por ejemplo en nuestros talleres para diabéticos es teoría sobre alimentación baja en índice glucémico y libre de azúcar) y en la parte práctica los alumnos cocinan 10 a 12 recetas distintas, dependiendo del taller. Vale decir que para nuestros talleres constantemente estamos siendo asesorados por médicos y especialistas en salud. Además, cabe destacar que gracias a nuestras redes de distribución es que podemos enviar nuestros pedidos a todas las regiones de Chile, realidad que nos llena de alegría, ya que al ser **la única empresa que nos especializado en Alergias Alimentarias Múltiples en el país** (actualmente contamos con clientes hasta con 80 alergias), logramos contribuir a que el día a día de muchas niñas, niños, hombres y mujeres sea mucho más feliz.”*

Para participar de los talleres, pueden ingresar a la página donde siempre podrán encontrar información: www.lapazteleria.blogspot.com , y así también en su Facebook oficial publican y comparten información sobre alimentación y vida saludable todos los días: <https://www.facebook.com/LaPaZteleria>

Teléfonos: (056 + 51) 2279826 – (56 + 09) 77 444060

Página web: www.lapazteleria.blogspot.com

Facebook: /La PaZtelería Alimentación Saludable

Twitter: @Pazotinta

Hace unos años hubiese sido casi imposible conseguir fácilmente productos para diabéticos; y si lo lograbas, el sabor de éstos era tan insípido que era mejor abstenerse. Ahora, los diabéticos, tienen las

mismas opciones de comerse un rico pastel. ¡¡El mercado alcanza para todos!! Por eso, te invitamos a preparar tu paladar y comer sin culpa. Aquí los 10 mejores lugares dónde encontrar productos para diabéticos.

1.- Supermercados [Jumbo](#) y [Líder](#): Ambas cadenas de supermercados cuentan con una amplia variedad de productos reservados para diabéticos y celíacos.

2.- [Sabores del Sol](#): Es una distribuidora de productos sin azúcar, los cuales se pueden encontrar en los principales supermercados del país y también en la ADICH (Asociación de Diabéticos de Chile)

3.-[Tienda Nutrisa](#): Esta marca creó una línea llamada GluckOK!, que cuenta con una variada lista de productos sin azúcar. Entre ellos, galletas, mermeladas, cacao, dulce de membrillo, etc...Avda. Apoquindo 3.990, Centro Médico Alcántara. Las Condes. Metro Alcántara.

4.- [Pastelería Mozart](#): Si eres diabético y no te resignas a olvidarte de las tortas, la tradicional Pastelería Mozart cuenta con una gran variedad de pasteles y tortas para ti. Entre ellas, la torta de tiramisú, naranja, arándanos y chocolate. Los valores de los pasteles son de \$2.200 y de las tortas \$19.000 la de 12 personas. Pedro de Valdivia 3059, Ñuñoa, Luis Pasteur 5852, Vitacura.

5.- [Pastelería Cory](#): Personalmente recomiendo el pastel de trufa y mil hojas manjar. Cuestan \$2.200. También encontrarás el queque vienés y galletas diet. La marca Cory también distribuye sus productos a pastelería de Supermercados Jumbo. Aquí, el strudell de manzana es un imperdible. Mall Apumanque, Mall Alto Las Condes, Mall Plaza Egaña, Cristóbal Colón 5069, Las Condes.

6.- [Salón de té Coppelia](#): Cuenta con 3 sabores de helados (frambuesa, lúcuma y vainilla) sin azúcar y también galletas para acompañar un delicioso cafecito diet, ahora que las tardes se ponen más frescas. Mall Parque Arauco, Mall Panorámico, Jumbo Bilbao, Manuel Montt 2517, Ñuñoa.

7.-[Wenger Haus](#): Si de kuchenos se trata, éste es el lugar. La kuchenería Wanger Haus ofrece una sección sólo dedicada a los productos sin azúcar, entre los que destaca el delicioso mousse de chocolate. Sus valores van entre los \$7.000 y \$11.000. Tomás Moro 1749, Las Condes.

8.- [De tartas y tortas](#): Ubicada en la comuna de Vitacura, se dedica a todo lo que es pastelería y cocktail salado y dulce. Cuenta con una gran variedad de productos, sin embargo para diabéticos están reservados los cheesecakes, en una amplia variedad de sabores. Entre ellos, arándanos, berries, maracuyá, mora. Los valores van entre \$17.000 a \$22.500 (10 a 15 personas respectivamente) Sólo a pedido. Buenaventura 1793, Vitacura.

9.- [Confitería Apumanque](#): ¡No me gustan las tortas, pero me matan los chocolates! Es tu día de suerte, porque aquí tienen unos bombones sin azúcar que te caerás de espalda, y no precisamente por un alza de glucosa. Manquehue Sur 31, local 4.

10.- [Varsoviense](#): Imposible que una chocolatería con tantos años de historia y tradición, no hubiese pensado en este gran detalle. Por ello, cuenta con una variedad de productos que van desde gomitas a \$2.400 / 100 grs, pasando por calugas a \$3.400 hasta una hermosa caja de chocolate puro a \$ 7.900.

Fuente: <http://www.cookcina.com/blog/datos-comida/productos-para-diabeticos-adios-al-sin-sabor-110556/>

Fecha de creación

octubre 2014