



LA PASTA DREAMFIELDS Y LA DIABETES

Descubra una vida saludable con carbohidratos

Planificar platos de comidas deliciosas que se conformen a un plan diabético-amigable es ahora más fácil que nunca con las pastas Dreamfields. La pasta Dreamfields es una elección saludable para la personas con diabetes, que además de ser deliciosa, es también muy nutritiva para todos los miembros de la familia.



ROTINI CON CARNE MOLIDA Y ESPINACAS

Tiempo de preparación: 15 minutos Tiempo para cocinarse: 15 minutos

- | | |
|---|--|
| 1 caja de Rotini o de Coditos Dreamfields | 1 cucharadita de orégano seco |
| 1 cucharada de aceite de oliva | 1 paquete (10 onzas) de espinacas frescas, cuarteadas |
| 1 taza de cebollas picadas | 1/4 taza albahaca fresca triturada o 1 cucharada seca |
| 3 dientes de ajo grandes, triturados | 1/2 cucharadita de pimienta roja triturada o a su gusto (opcional) |
| 1 libra de carne de res molida (90% sin grasa) | Sal a gusto (opcional) |
| 1 lata de (8 onzas) salsa de tomate (sin sodio) | 1/3 taza queso parmesano molid |

1. Cueza la pasta según lo indica el paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en un sartén grande a fuego moderado. Sofría la cebolla y el ajo en el aceite por unos minutos, moviéndolos ocasionalmente. Agréguele la carne de res; cuézala hasta que torne de color y se vea cocida, moviéndola consistentemente para convertirla en picadillo.
3. Mézclele la salsa de tomate y el orégano y siga cocinándola 5 minutos mas, moviéndola con frecuencia. Agréguele la espinaca, las escamas de albahaca y pimienta rojo; y siga cocinándola por 3 minutos. Sazone con sal, si así lo desea.
4. Escurra la pasta. Añádase a la carne en el sartén y mézclela con la carne de res. Rocíela con queso parmesano.

Hace seis (6) platos principales.

Nótese: Un paquete de 10 onzas congeladas de espinacas, descongeladas y bien escurridas pueden substituirse por las espinacas frescas.

Información de los nutrientes por cada porción (1/6 de la receta): 401 calorías; 27 gramos de proteína; 14 gramos de carbohidratos digestibles*; 11 gramos de grasa en total; 4 gramos day grasa saturada; 49 miligramos de colesterol; 178 miligramos de sodio; y 8 gramos de fibra dietética.

*En una pasta tradicional los carbohidratos utilizados en esta receta sumarían 54 gramos. Para más información va a www.dreamfieldsfoods.com.

ENSALADA DE PASTA AL ESTILO SOUTHWEST

Tiempo de preparación: 20 minutos Tiempo para cocinarse: 10 minutos

- | | |
|--|--|
| 1 caja de Coditos o de Rigate Dreamfields | 1/4 taza de cilantro fresco, finamente picado |
| 1 taza de tomates cherry o tomates de jardín rebanados | 1 to 2 chiles jalapeños, sin semillas y cuarteados |
| 1 pimiento rojo, rebanado | 1 taza de mayonesa baja en grasas |
| 1 cebolla dulce, grande, rebanadas | 1 taza de salsa de tomate |
| 1 aguacate, cortado en cubitos | 1 cucharada de concentrado de limón |
| | 1/2 cucharadita de sal |

1. Cueza la pasta de acuerdo como lo instruye el paquete, y luego escúrrala. Enjuáguela en agua fría y escúrrala otra vez. En un tazón de fuente para servir combine la pasta con los tomates, el pimiento rojo, la cebolla, el aguacate, el cilantro y el chile jalapeño.
2. Como aderezo, bata en un tazón pequeño la mayonesa, la salsa, el concentrado de limón y la sal. Añada el aderezo a la ensalada de pasta y revuélvala lentamente. Sírvala inmediatamente o cúbrala y refrigérela para la ocasión.

Hace ocho (8) platillos acompañantes.

Información de los nutrientes por cada porción (1/8 de la receta): 313 calorías; 8 gramos de proteína; 12 gramos de carbohidratos digestibles*; 14 gramos de grasa en total; 2 gramos day grasa saturada; 13 miligramos de colesterol; 595 miligramos de sodio; y 7 gramos de fibra dietética.

*En una pasta tradicional los carbohidratos utilizados en esta receta sumarían 44 gramos. Para más información va a www.dreamfieldsfoods.com.



Visítenos en www.dreamfieldsfood.com
o llámenos al 1-800-250-1917 para aprender mas.

© de las pastas Dreamfield del 2009

Spaghetti con Tomates y Aceitunas

DREAMFIELDS PASTA

Uno de los mitos más comunes que adquieren los que son diagnosticados con diabetes es que nunca más podrán gozar de sus comidas favoritas. Eso simplemente está equivocado. Aunque si va a ser necesario que Ud. controle el consumo de carbohidratos, calorías y grasas, cuidándose de escoger alimentos adecuados, la tradición favorita de comer pastas de trigo puede ser parte de una dieta saludable.

Dreamfields contiene en su porción de pasta (2 oz. secas o por taza ya cocida):

- 5 gramos de fibra, equivalente a las pastas de harina integral
- 5 gramos de carbohidratos digeribles
- 65% de reducción del índice glucémico (GI) que tiene la pasta tradicional (Dreamfields GI=13, la pasta tradicional GI=38)

Variedades y cantidades por porción (aproximadas) 1 taza ya cocidos

Penne Rigate y Codditos: 2 oz. o 1/2 taza secos

Spaghetti: 1/2 de pulgada de diámetro en círculo, seca

Linguine: 3/4 de pulgada de diámetro en círculo, seco

1 1/2 tazas ya cocidos

Rotini (en espirales): 2 oz. o 3/4 de taza secos

Lasaña: 2 tallarines

Linguine en Salsa Rosa



¿CÓMO SE DIFERENCIA LA PASTA DREAMFIELDS?

Como otras pastas de primera calidad, las pastas de Dreamfields son hechas principalmente con semolinas de trigo tipo duro. Pero hay terminan las similitudes.

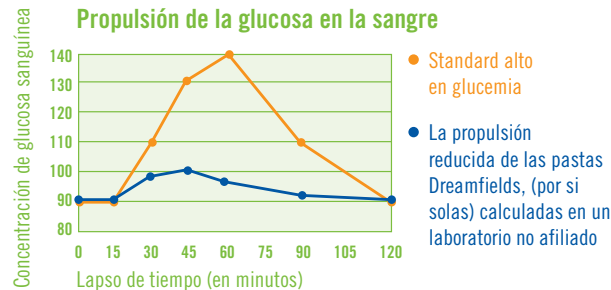
- Dreamfields usa un proceso de manufactura único y una mezcla de fibra proteínica que protegen de ser digeridos todos excepto 5 gramos de carbohidratos por porción. Esto significa que el alza de la glucosa en la sangre después de comer la pasta Dreamfields es menor en comparación con la pasta tradicional.
- Dreamfields contiene el doble de fibra que la pasta tradicional – 5 gramos por porción – lo cual es similar a las pastas de harina integral.
- A diferencia de otras pastas altas en fibra, Dreamfields tiene un sabor tan delicioso como el de la pasta tradicional, perfecta para ser compartida con el resto de la familia.

DATA GRÁFICA DE CARBOHIDRATOS	
Total de Carbohidratos	41
Fibra	-5
Carbohidratos protegidos	-31
Carbohidratos digeribles	5

EL ROL QUE EJERCE DREAMFIELDS PARA DIRIGIR LA GLUCOSA EN LA SANGRE

Vigilar el nivel de glucosa en la sangre es esencial en el manejo de la diabetes. Muchas personas con diabetes que consultan dietistas o asesores en bromatología, utilizan mecanismos como el leer la etiqueta de la caja, controlar la porción indicada, medir los carbohidratos, y considerar el índice glucémico (GI) para dirigir la glucosa en la sangre.

- Dreamfields GI=13
- Pasta tradicionales GI=38



Ya sea que se disfruten las pastas Dreamfields o otras comidas, los consumidores con diabetes deben de vigilar sus niveles de glucosa y mantenerse en contacto con su equipo de asesores de la salud para permanecer en buen estado físico.

EL DOBLE DE FIBRA QUE LAS PASTAS TRADICIONALES (5 gramos secos por porción/onza)

La mayoría de la fibra en Dreamfields viene de la inulina, la cuales son cien por ciento fibras naturales prebióticas. Los prebióticos como la inulina proveen una fuente de vida bacteriana beneficiosa, las cuales habitan en el intestino.

Como consecuencia, la inulina puede:

- Promueven la buena digestión
- Apoyan la fortaleza del sistema inmunológico
- Mejoran la absorción del calcio

UNA COMIDA DEMOSTRATIVA HECHA CON PASTA DREAMFIELDS

Los profesionales en la salud recomiendan que diariamente se consuma un mínimo de 130 gramos de carbohidratos para proporcionar al cuerpo suficiente energía glucosa. Aunque las necesidades particulares varían, la meta promedio **por comida** debe de aproximar los 45 a 60 gramos de carbohidratos para las mujeres y de 50 a 75 gramos de carbohidratos para los hombres. El panel subsiguiente representa una muestra de como los carbohidratos digeribles de Dreamfields le pueden ayudar a alcanzar estas metas.

Spaghetti Dreamfields con pollo a la parrilla y brócoli.

	Carbohidratos por gramos
1 taza de spaghetti Dreamfields ya cocidos*	5
1/2 taza de salsa para spaghetti	10
1 taza de coronas de brócoli	10
1 rebanada de pan o 1 panecillo sencillo	20
3 onzas de pollo a la parrilla	0

Suma del total de carbohidratos de la comida incluyendo Dreamfields 45 g

*Dreamfields contiene solo 5 gramos de carbohidratos digeribles por porción.

Recursos acerca de la diabetes

Dreamfields recomienda que se consulte con profesionales cualificados en asuntos de salud para crear planes de comidas saludables que vayan con sus necesidades.

- Para encontrar un educador certificado en diabetes (CDE): www.diabeteseducator.org o llame al 1-800-338-3633.
- Para encontrar una dietista registrada (RD): www.eatright.org o llame al 1-800-877-1600.

Para información sobre la diabetes y con recursos para planificar comidas adecuadas a los diabéticos:

Asociación Americana de la Diabetes: www.diabetes.org/espanol/default.jsp

Asociación Americana de Dietética: www.eatright.org

Elegir mi Plato: www.choosemyplate.gov

Programa Nacional de Educación en la Diabetes: www.ndep.nih.gov

Banco de Información Nacional en la diabetes: www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index.asp

Para más información acerca de Dreamfields y sus deliciosas recetas de pasta y para obtener cupones de descuento gratis, visite www.dreamfieldsfoods.com.