

Pudín de Chía - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	150g

INGREDIENTES

- 400 ml de leche de almendras
- 4 cucharadas de semillas de chía
- Extracto de vainilla
- Fruta al gusto

PREPARACIÓN

1. Agrega en diferentes vasos las semillas de chía y la vainilla.
2. Añade en los vasos la leche de almendras de forma proporcional, intentando que no rebose en ninguno. Ten en cuenta que tendrás que removerlos más tarde para mezclar todos los ingredientes, por lo que es interesante dejar margen suficiente por arriba del vaso para que no se desborde.
3. Despues de los 5 minutos de la elaboración, vuelve a remover cada vaso para evitar que se formen desde el principio grumos y perjudicar la textura final.
4. Despues de remover por segunda vez cada vaso, los tapas para guardarlos en el interior de la nevera.

5. Conserva los vasos en la nevera durante 8 horas para que reposen y las semillas de chía logren absorber todo el líquido.
6. 24 horas después, la textura del postre será más densa. No obstante, remueve cada vaso de nuevo antes de agregar la fruta que más te guste.
7. Agrega la fruta de tu preferencia y sirve como postre saludable para diabéticos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para diabéticos:

- Las semillas de chía son ricas en fibra soluble que forma un gel en el estómago, ralentizando la digestión y estabilizando los niveles de azúcar en sangre.
- La leche de almendras es baja en carbohidratos y rica en grasas saludables que ayudan a mantener niveles estables de glucosa.
- Las semillas de chía contienen omega-3 que reduce la inflamación asociada con la diabetes y mejora la salud cardiovascular.
- El alto contenido de fibra de las semillas de chía promueve la saciedad y ayuda a controlar el apetito, crucial para diabéticos.
- Las semillas de chía contienen calcio y magnesio que mejoran la sensibilidad a la insulina y regulan el metabolismo de la glucosa.
- La leche de almendras contiene vitamina E que combate el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Las semillas de chía son ricas en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo y mejoran la función vascular.
- La combinación de proteínas, fibra y grasas saludables crea un efecto saciante prolongado.
- Muy bajo índice glucémico gracias al alto contenido de fibra y grasas saludables.
- Las semillas de chía contienen hierro que mejora la función inmunológica y combate la anemia.
- La leche de almendras es naturalmente sin lactosa, beneficioso para diabéticos con sensibilidad a la lactosa.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a la fibra y las grasas saludables.
- Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
- Promueve la salud cardiovascular, crucial para diabéticos.
- Fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud digestiva.
- Proporciona propiedades antiinflamatorias naturales.

Consejos específicos para diabéticos:

- Consumir este pudín como postre o snack, no como comida principal.
- Monitorea tus niveles de glucosa 1-2 horas después de consumir para conocer tu respuesta individual.
- Si tu glucosa se eleva demasiado, reduce la cantidad de fruta o usa frutas más bajas en azúcar.
- Consumir preferiblemente en la mañana o tarde, no en la noche.
- Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar menos leche de almendras.
- Agregar una pizca de canela para mejorar la sensibilidad a la insulina.
- Usa frutas bajas en índice glucémico como fresas, frambozas o moras.
- Combina con una porción de proteína adicional si es necesario.

- Si las semillas de chía no están disponibles, puedes usar semillas de sésamo.
- Consume inmediatamente después de agregar la fruta para mantener la frescura.

****Variaciones para diabéticos:****

- Agregue una pizca de canela para mejorar sensibilidad a la insulina.
- Incluya semillas de sésamo para más calcio y magnesio.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.
- Incluya semillas de amapola para más calcio.
- Agregue una pizca de nuez moscada para sabor cálido.
- Incluya una pizca de cardamomo para sabor exótico.
- Agregue una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
- Incluya una pizca de comino para propiedades digestivas.
- Agregue una pizca de anís estrellado para sabor exótico.
- Incluya una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Diabético
- ? Muy bajo índice glucémico
- ? Alta en fibra
- ? Rica en omega-3
- ? Baja en carbohidratos
- ? Rica en antioxidantes
- ? Grasas saludables
- ? Antiinflamatoria
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Saciante
- ? Mejora sensibilidad a la insulina
- ? Propiedades curativas
- ? Proteínas completas
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes

****Momento ideal de consumo para diabéticos:****

- Como postre saludable después de las comidas.
- Preferiblemente en la mañana o tarde, no en la noche.
- Como alternativa saludable a postres azucarados y procesados.
- Perfecto para personas que necesitan controlar sus niveles de glucosa.
- Como parte de una dieta mediterránea saludable.
- Ideal para personas que buscan opciones bajas en carbohidratos.
- Como complemento nutricional para personas con diabetes tipo 2.
- Perfecto para acompañar con té verde o infusiones sin azúcar.
- Como opción nutritiva y versátil para diferentes momentos.
- Ideal para personas que buscan aumentar su consumo de fibra.
- Como parte de una rutina de alimentación saludable.
- Perfecto para personas que necesitan controlar su peso.
- Como alternativa a postres refinados y procesados.

- Ideal para personas que buscan opciones ricas en omega-3.
- Especialmente beneficioso para diabéticos que necesitan mejorar su sensibilidad a la insulina.
- Perfecto para personas que buscan propiedades antiinflamatorias naturales.
- Como opción nutritiva para personas que necesitan controlar su apetito.
- Ideal para personas con inflamación crónica asociada con la diabetes.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>