

las visitas de control el estado de sus pies

"PASO 5.- CALZADO, MEDIAS Y CALCETINES:

≠ Un calzado apropiado siempre evita complicaciones (de piel, sin costuras, con cordones o velero, flexible, sin mucho tacón y sin oprimir los dedos)

≠ Comprar el calzado nuevo por la tarde que es cuando el pie está más distendido

≠ Revisar el interior de los zapatos antes de calzarse

≠ En los zapatos nuevos ir aumentando la duración de uso de forma progresiva, conforme vayamos observando como se adapta a sus pies

≠ Usar calcetines siempre de fibras naturales (algodón, hilo o lana), sin costuras ni remiendos. Las medias y calcetines no deben comprimir ni dificultar la buena circulación en las piernas

"PASO 6.- INDICACIONES PARA ACUDIR AL PERSONAL SANITARIO

≠ Presencia de grietas

≠ Existencia de callosidades o durezas

≠ Aparición de uñeros, uña encarnada o zona con enrojecimiento

≠ Existencia de úlceras o cualquier herida

≠ En resumen ante cualquier lesión o planteamiento de dudas

En resumen, es conocido el refranero español que dice "más vale prevenir que curar":

≠ prevenir la aparición de diabetes mediante el seguimiento de los consejos en la dieta y en el ejercicio,

≠ prevenir la obesidad, y una vez diagnosticada la diabetes

≠ prevenir las complicaciones

La cebolla, cuyo nombre científico es "Allium cepa L, es una planta herbácea bianual de la familia de las liliáceas. En el primer año de cultivo tiene lugar la "bulbificación" o formación del bulbo, mientras que en el segundo se produce la emisión del "escapo floral" o fase reproductiva. Acordaos de que el "ajo" también se llama "Allium", "Allium sativum L", porque ambos pertenecen al mismo género, el más importante de la familia de las "liliáceas", que incluye más de 500 especies. En él se incluyen hortalizas tan conocidas como las cebolletas, el cebollino y el puerro. Muchas de sus especies, como es el caso de la cebolla, forman engrosamientos subterráneos del tallo, conocidos de forma popular como bulbos.

ORIGEN Y VARIETADES

El origen de la cebolla no se conoce con exactitud. Algunos autores afirman que procede de Asia Central, otros que son originarias de Asia Occidental y hay quienes opinan que proceden del norte de África. Las primeras referencias se remontan Hacia 3.200 a. de C. De lo que sí hay certeza es de que eran muy valoradas por los egipcios, al igual que el ajo y el puerro. En la época de griegos y romanos, las cebollas eran muy consumidas. Se creía entonces que aumentaba la fuerza de sus soldados. Fueron los romanos quienes introdujeron el cultivo de la cebolla en el resto de países mediterráneos. Durante esa época se desarrollaron las cebollas de bulbo grande. A partir de ellas se obtuvieron las variedades modernas.

La cebolla llegó a América por medio de los primeros colonizadores y se incorporó con rapidez a la cocina de muchos pueblos americanos. En la actualidad, la cebolla se cultiva en las zonas templadas de todo el mundo.

Se puede dividir a las cebollas en diferentes grupos:

Tipo Babosa: variedad de consistencia tierna, dentro de la que se incluyen distintos tipos como la Babosa temprana (sabor dulce, piel amarillenta y carne blanca), la cebolla de Figueras (color violáceo) y la Coler (Variedad muy precoz y de buen tamaño).

Tipo grano de oro: su piel es amarillenta y en algunos casos rojiza. La carne es blanca.

Tipo Liria: variedades de color amarillento y sabor dulce.

También se clasifican según su uso culinario:

Para cocinar: son variedades de bulbo grande. Su sabor varía del suave al fuerte y su color del blanco al rojo. Las más blancas suelen consumirse en ensalada, además de utilizarse para la obtención de cebolla deshidratada.

Para ensalada: son las conocidas cebolletas de manojo o cebollas dulces, de sabor suave.

Para encurtir: pequeñas, blancas y de sabor picante. (encurtir: hacer que ciertos frutos o legumbres tomen el sabor del vinagre y se conserven mucho tiempo teniéndolos en ese líquido).

Existe una variedad de cebolla denominada "cebolla morcillera", que se utiliza en la elaboración de morcillas. Es una cebolla de gran tamaño que consigue mejorar los productos de charcutería.

SU MEJOR ÉPOCA

En el mercado se dispone de cebollas durante todo el año, si bien su mejor época es la que transcurre entre los meses de primavera.

CARACTERÍSTICAS

Forma: globosa, esférica o elipsoidal.

Tamaño y peso : su diámetro oscila entre los tres y los diez centímetros. Su peso medio se sitúa entre los 100 y los 250 gramos.

Color: blanco, amarillo, rojo intenso, violáceo o con o sin vetas.

Sabor: en general picante, si bien, según la variedad, también las hay dulces.

CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLAS

Se han de seleccionar los ejemplares duros, firmes y de cuello corto, y rechazar las cebollas húmedas, con manchas o cuello muy blando. Esto indica que están pasadas o todavía están sin formar.

Para que las cebollas conserven en buenas condiciones todas sus cualidades nutricionales, es suficiente con almacenarlas en lugar seco y fresco. Sin embargo, una vez cortadas, han de envolverse con un film plástico y guardarlas en el frigorífico.

PROPIEDADES NUTRITIVAS



Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calorífico, porque su contenido en agua es alrededor del 90%. En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico, que la convierte en un excelente alimento regulador del organismo.

Las cebollas son una buena fuente de potasio, y presentan cantidades significativas de calcio, hierro, magnesio y fósforo. El calcio vegetal no se asimila tanto, comparado con el de los lácteos y otros alimentos que se consideran buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El fósforo, al igual que el magnesio, juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, pero este último, además se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, B3 y B6. Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efectos antioxidantes.

No obstante, las propiedades salutaris de las cebollas se deben, más que a su composición nutritiva, a su abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides (de color entre rojo y amarillo) y los compuestos azufrados. Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles que son los que aportan a la cebolla ese olor y sabor tan característico.

COMPOSICION POR CADA 100 GR. DE PORCIÓN COMESTIBLE