

LAS PERSONAS CON DIABETES DEBEN CONTAR CON UN PLAN DE ALIMENTACIÓN, PREVIO A LAS FIESTAS DE NAVIDAD

>> En Navidad se debe controlar la diabetes de una forma más exhaustiva, pero esto no implica que se tenga que renunciar a disfrutar de las fiestas.

>> El presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), D. Andoni Lorenzo Garmendia, recomienda que se mantengan los hábitos de vida saludables que se llevan a cabo durante el resto del año para evitar que se des controle la patología.

Madrid, xx de diciembre de 2015. A las puertas de una de las épocas del año en las que más excesos se realizan en torno a la alimentación, es fundamental que las personas con diabetes se preparen para estas fechas y cuenten con un plan previo antes de sentarse a la mesa. Es importante que se tenga en cuenta, más que nunca, el tipo de diabetes que se padece, ya que no es lo mismo si se es insulino dependiente, se porta bomba de insulina o se cuenta con un tratamiento oral. En cada uno de los casos, como señala el dietista - nutricionista e investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (CIBERDEM) y del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (IDIBAPS) Hospital Clínic de Barcelona, Serafín Murillo, resulta vital *“hablar con su médico y enfermera y avanzar antes de las fiestas en lo que se puede o no se puede hacer estos días con respecto a la alimentación. Lo peor sería llegar a estas fechas sin ningún plan, sin ninguna idea, porque entonces se va a comer por instinto y va a ser perjudicial”*.

En este sentido, desde la Federación **de Diabéticos Españoles (FEDE)** se recomienda que estos días **no se abuse de las grasas y también que se moderen las raciones** que se ingieren respecto a los platos principales de los menús. Se trata de una tarea que no es fácil de desempeñar, pero para la que a continuación se ofrecen una serie de consejos.

Así por ejemplo, a la hora de elaborar los platos se puede optar por cocinar los alimentos al horno o a la plancha y acompañarlos con ensaladas y verduras que incrementan la saciedad aportando calorías y cierta cantidad de fibra vegetal. En el caso de empezar las cenas navideñas con aperitivos o entrantes, se recomienda preparaciones con bajo contenido en hidratos y grasas como berberechos o mejillones al vapor, pepinillos, cebolletas o boquerones en vinagre, gambas, langostinos y sepia a la plancha o al ajillo. Si en lugar de adaptar el menú a la patología prefiere ser uno mismo el que se amolde a este, es importante ser consciente de las cantidades de alimentos que se ingieren. Se puede apostar por tomar más productos proteicos de carne, pescado azul o marisco, y tener en cuenta los productos que suben la glucemia como dulces, turrónes o mazapanes.

Por lo que se refiere a los dulces, evitarlos estos días es tarea prácticamente imposible, pero se puede optar por intercambiar una pieza de fruta mediana o cada porción de pan (unos 30 gr.) por la siguiente relación de cantidades:

- 1 porción de turrón de 50 gr. (1/6 de una tableta de 300 gr.)
- 1 polvorón o mantecado
- 2 mazapanes
- 2 bombones
- 2 higos y 3 ciruelas secas
- 12 uvas de Nochevieja
- 2 - 3 dedos de roscón de reyes
- 1 porción de 80 gr. de turrón sin azúcar

nota de prensa

Otro asunto a tener muy en cuenta es el consumo de bebidas alcohólicas. Es importante tener presente que se debe limitar su ingesta a una copa de vino en la comida y una de cava para el brindis, ya que el alcohol aporta lo que se conoce como “calorías vacías”, es decir, engordan pero no alimentan y empeoran el control glucémico.

El presidente de FEDE, D. Andoni Lorenzo Garmendia considera muy importante que *“en estas fiestas, conocidas como las de mayores excesos en la alimentación, no se abandonen los hábitos saludables que se realizan el resto del año. Es necesario que, a pesar de las vacaciones de navidad, las personas con diabetes hagan ejercicio físico, y si cabe, con más motivo. Además, deben comprobar con mayor frecuencia sus niveles de azúcar en sangre, para evitar descompensaciones de la patología tras las copiosas comidas. Puede dar pereza pero resulta fundamental para las personas con diabetes seguir este tipo de recomendaciones para que disfruten de estos días como uno más”*.

Sobre FEDE

FEDE es el órgano representativo del colectivo diabético en España que, a día de hoy, supera los 5.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a 171 asociaciones de diabéticos españolas, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de las personas con diabetes; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo diabético; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Para más información:

Prensa FEDE
Sandra de Miguel
comunicacionyprensa@fedesp.es
692.984.726

FEDE
91.690.88.40
fedesp@fedesp.es