

LA PLANIFICACIÓN Y LA INFORMACIÓN, LAS CLAVES PARA DISFRUTAR DE LAS NAVIDADES SALUDABLES

>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) recomienda seguir algunos consejos para disfrutar de las celebraciones Navideñas, sin tener que descuidar la salud y el control de la diabetes.

>> Una Navidad saludable pasa por tomar las decisiones adecuadas a la hora de planificar los menús, comprar los alimentos y disfrutar de las comidas en estas fechas.

Madrid, 20 diciembre 2018. La Federación Española de Diabetes (FEDE) ha elaborado una serie de consejos para todos los públicos, aunque dirigido muy especialmente a las personas con diabetes, para disfrutar de los sabores, olores y colores de las celebraciones navideñas, sin tener que descuidar la salud y el control de la diabetes. **Andoni Lorenzo, presidente de FEDE**, ha detallado estas recomendaciones en un [vídeo](#) en el que explica *“la importancia de mantener los hábitos saludables y el control de nuestra diabetes en estos días”*, a lo que añade que *“cada uno de nosotros somos los responsables últimos de las decisiones que tomamos a lo largo del día en relación a nuestra salud”*.





Estos consejos están pensados para que, desde la preparación del menú de Navidad, hasta el momento de disfrutar del mismo, pasando por la compra en el supermercado, las personas que quieran cuidar de su salud cuenten con la información y las herramientas necesarias para tomar las decisiones más adecuadas y saludables.

En este sentido, desde FEDE, en primer lugar, se recomienda **planificar los menús de Navidad** con antelación, empleando el Método del Plato Saludable de Harvard, que permite elaborar una propuesta apropiada para la salud y el control de la diabetes, favoreciendo la presencia de productos de origen vegetal, que deben suponer, al menos, un 50% del total de los mismos. También se recuerda que una buena planificación incluye la elaboración de una **lista de la compra**, que ayude a adquirir solo los alimentos necesarios y adecuados.

Desde FEDE también se hace énfasis en la necesidad de prestar atención al **etiquetado de los productos**, no dejándose llevar por los reclamos publicitarios sin antes consultar el detalle de los ingredientes y la información nutricional de los alimentos. Además, se invita a evitar la compra de productos poco saludables y se recomienda optar por productos frescos y de temporada.

Para disfrutar de las comidas y cenas familiares, se aconseja finalmente **evitar los excesos y considerar el total de los alimentos ingeridos estos días**, buscando el equilibrio y moderando, especialmente, el consumo de aquellos que pueden tener un mayor impacto sobre el control de la glucemia, como el alcohol o los dulces navideños. Además, se recuerda también que en estos días no se debe dejar de lado la **práctica de ejercicio**, un **gran aliado para el control de la diabetes**; y que es importante **consultar con los profesionales sanitarios de referencia para el paciente, ante cualquier duda** o consulta.



Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 153 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; 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>

Contacto de prensa:

Laura Alemán Arteaga:

comunicacionyprensa@fedesp.es

692 984 726 /91 690 8840